

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.
Reggeli	-Instant tea őszibarack -Sajt lapka (L) -Margarin Liga -Paradicsom -Rozsmagvas zsemle (G)	-Tej Uht 1,5% (L) -Sárgabaracklekvár -Margarin Liga -Félbarna kenyér (G, L, T)	-Vaníliás tej (L) -Kakaós kifli(kész) (G, L)	-Tej Uht 1,5% (L) -Sertéspárizsi -Paradicsom -Zsemle (vizes) (G) -Margarin Liga	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Kifli (G, L)
	S:2,5, E:484,0, ZS:12,3, T:5,7, F:17,4, CH:73,7, C:5,5, Ca:5,4	S:1,9, E:461,0, ZS:5,2, T:3,9, F:17,8, CH:73,0, C:23,8, Ca:6,3	S:0,7, E:375,0, ZS:3,5, T:2,7, F:13,8, CH:61,6, C:13,8, Ca:0,0	S:1,6, E:337,0, ZS:15,0, T:8,0, F:17,4, CH:22,9, C:14,0, Ca:7,5	S:0,5, E:227,0, ZS:2,3, T:0,4, F:7,7, CH:42,9, C:11,3, Ca:125,0
Ebéd	-Pulykaraguleves (Z, G, T) -Túrós Metélt (G, L) -Porcukor -Alma	-Tarhonyaleves (G, Z, T) -Tökfőzelék (G, L, Z) -Csirkepörkölt (Z) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Zöldséges brokkoli leves (Z, G, T) -Mustáros sertésszelet (Z, M, G, L) -Körettészta(spagetti) (G)	-Zöldbableves (Z, G, T) -Rántott halfilé (H, G, T, L) -Petrezselymes rizs (Z) -Tartármártás (T, M, L)	-Paradicsomos húsgombóc (Z, G, T) -Főtt burgonya -Fehér kenyér tejmentes (G) -Szilva
	S:1,6, E:1 173,0, ZS:41,3, T:7,3, F:46,3, CH:153,1, C:7,7, Ca:174,9	S:3,8, E:1 152,0, ZS:56,8, T:4,5, F:55,2, CH:100,7, C:1,5, Ca:104,7	S:6,6, E:899,0, ZS:36,6, T:3,1, F:42,5, CH:96,8, C:2,4, Ca:39,4	S:5,5, E:1 656,0, ZS:104,4, T:8,4, F:55,4, CH:119,9, C:4,1, Ca:128,3	S:5,6, E:1 204,0, ZS:25,7, T:1,4, F:41,5, CH:194,9, C:8,7, Ca:35,0
Vacsora	-Rántott sertéskaraj (G, T, Z) -Kukoricás rizs -Céklasaláta édesítőszerrel	-Tea -Wimpi (G, L, T, O) *	-Diós metélt (G, D) -Alma	-Instant tea őszibarack -Csirkemellsonka -Margarin Liga -Kígyóuborka -Zsemle (vizes) (G)	
	S:1,9, E:1 066,0, ZS:44,5, T:6,4, F:47,3, CH:114,3, C:1,0, Ca:34,2	S:0,9, E:498,0, ZS:23,2, T:3,2, F:18,4, CH:54,2, C:9,4, Ca:7,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,4, E:1 057,0, ZS:40,3, T:2,5, F:26,0, CH:149,4, C:9,2, Ca:39,8	S:1,6, E:169,0, ZS:6,8, T:2,0, F:10,4, CH:16,6, C:2,3, Ca:11,1	
Összesen	S:6,0, E:2 722,0, ZS:98,1, T:19,4, F:111,1, CH:341,0, C:14,2, Ca:214,5	S:6,6, E:2 111,0, ZS:85,2, T:11,6, F:91,3, CH:227,8, C:34,7, Ca:118,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:7,7, E:2 330,0, ZS:80,4, T:8,3, F:82,2, CH:307,9, C:25,5, Ca:79,1	S:8,7, E:2 163,0, ZS:126,2, T:18,4, F:83,2, CH:159,3, C:20,4, Ca:146,9	S:6,1, E:1 432,0, ZS:28,0, T:1,8, F:49,2, CH:237,8, C:19,9, Ca:160,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.09.15.	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.
Reggeli	-Tea -Sajtos párizsi (L) -Paradicsom -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O, D) -Margarin Liga S:1,9, E:593,0, ZS:13,3, T:3,9, F:15,3, CH:102,4, C:5,5, Ca:29,2	-Tej Uht 1,5% (L) -Mini méz -Minimargarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) S:1,6, E:353,0, ZS:1,8, T:2,9, F:17,5, CH:55,9, C:15,4, Ca:20,3	-Karamellás tej (1,5%) (L) -Briós (G, L, T) -Mini jam S:1,0, E:517,0, ZS:6,4, T:2,7, F:18,1, CH:85,6, C:14,4, Ca:0,0	-Kefir(150g-os) (L) -Kifli (G, L) S:0,5, E:245,0, ZS:7,2, T:0,0, F:9,6, CH:34,2, C:0,0, Ca:180,0	-Tea - toast sonka -Vajkrém (L) -Paradicsom -Sz. zsemle (G) S:2,9, E:393,0, ZS:15,2, T:1,2, F:13,6, CH:50,2, C:6,6, Ca:5,4
Ebéd	-Frankfurti leves (G, L, Z, O) -Mákos metélt (G) -Alma S:3,5, E:1 309,0, ZS:59,9, T:3,1, F:36,8, CH:152,5, C:3,9, Ca:567,2	-Karfiolleves(tejfölös) (Z, G, T, L) -Tarhonyás hús (sertéshúsból) adalékmentes (G, T) -Céklasaláta édesítőszerrel S:2,2, E:897,0, ZS:32,2, T:1,0, F:42,7, CH:106,1, C:1,6, Ca:107,1	-Kertészleves (Z, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z) -Sertésvagdalt (T, Z, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) S:5,0, E:1 284,0, ZS:59,7, T:4,9, F:39,7, CH:142,4, C:1,9, Ca:99,4	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Milánói mártás (Z, G, L) -Körettészta(spagetti) (G) S:6,7, E:1 096,0, ZS:51,7, T:8,1, F:44,8, CH:110,9, C:3,3, Ca:146,1	-Krumpligulyás (Z) -Fahéjas-kakaós csiga (G, T, L, O) -Alma S:4,6, E:1 151,0, ZS:36,8, T:6,6, F:33,4, CH:163,6, C:0,6, Ca:105,3
Vacsora	-Pirított csirkemáj -Burgonyapüré (L, Z) -Csemegeuborka édesítővel S:3,0, E:892,0, ZS:27,3, T:4,4, F:59,0, CH:95,3, C:3,2, Ca:6,0	-Tea -Főtt virsli (O, M) -Mustár (M) -Fehér kenyér tejmentes (G) S:1,9, E:628,0, ZS:25,1, T:0,1, F:19,2, CH:87,7, C:6,6, Ca:0,0	-Rakott karfiol gerslivel (Z, G, L) -Alma S:2,2, E:615,0, ZS:33,2, T:3,4, F:26,5, CH:54,6, C:2,0, Ca:116,5	-Babfőzelék (L, G, Z, T) -Sertéspörkölt (Z) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) S:4,4, E:1 040,0, ZS:36,4, T:1,8, F:55,4, CH:117,3, C:2,3, Ca:79,7	
Összesen	S:8,4, E:2 794,0, ZS:100,6, T:11,4, F:111,1, CH:350,2, C:12,7, Ca:602,4	S:5,7, E:1 877,0, ZS:59,1, T:4,0, F:79,4, CH:249,7, C:23,6, Ca:127,4	S:8,2, E:2 417,0, ZS:99,3, T:11,0, F:84,3, CH:282,5, C:18,4, Ca:215,9	S:11,5, E:2 380,0, ZS:95,3, T:9,9, F:109,8, CH:262,3, C:5,6, Ca:405,8	S:7,5, E:1 544,0, ZS:52,0, T:7,7, F:46,9, CH:213,8, C:7,3, Ca:110,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek