

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.
Reggeli	-Gyümölcstea -Zala felvágott -Kígyóuborka -Zsemle (vizes) (G) -Minimargarin S:1,1, E:281,0, ZS:10,2, T:3,4, F:11,8, CH:39,0, C:0,1, Ca:11,6	-Tej Uht 1,5% (L) -Sertéspárizsi -Paradicsom -Zsemle (vizes) (G) -Minimargarin S:1,4, E:310,0, ZS:12,0, T:7,0, F:17,4, CH:22,8, C:13,9, Ca:8,0	-Tej Uht 1,5% (L) -Vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) S:1,6, E:455,0, ZS:12,8, T:2,7, F:18,3, CH:54,9, C:14,5, Ca:19,8	-Tej Uht 1,5% (L) -Szárnyas májkrém (G, O, M) -Jégcsapretek -Zsemle (vizes) (G) S:1,4, E:285,0, ZS:7,0, T:5,6, F:16,2, CH:28,4, C:14,8, Ca:2,1	-Gyümölcstea -Soproni felvágott allergénmentes -Paradicsom -Zsemle (vizes) (G) -Minimargarin S:1,1, E:333,0, ZS:15,1, T:5,7, F:11,3, CH:41,3, C:0,5, Ca:8,0
Ebéd	-Zöldséges burgonyaleves (Z, G) -Zöldbabfőzelék (G, Z) -Sertéspörkölt (Z, G, T, M) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Alma S:6,0, E:876,0, ZS:27,7, T:1,7, F:44,9, CH:111,9, C:1,0, Ca:153,3	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Rántott csirkemellfilé. (G, T, S, L, F, O, D) -Párolt rizs(f.a.) -Csemegeuborka édesítővel S:7,9, E:1 283,0, ZS:45,6, T:6,9, F:45,6, CH:167,8, C:6,7, Ca:53,8	-Zöldségleves(marhahúsos ízesítéssel) (Z, G, T, L) -Sertéstokány Budapest raguval (Z, G) -Párolt bulgur (G) -Szőlő S:2,8, E:1 126,0, ZS:47,9, T:3,3, F:41,0, CH:133,8, C:1,0, Ca:54,2	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, G, T, L) -Gránátos kocka (G, Z) -Csemegeuborka édesítővel S:3,3, E:864,0, ZS:16,8, T:3,1, F:44,1, CH:130,9, C:4,7, Ca:37,3	-Paradicsomos húsoskáposzta (G, Z) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Piskótaszelet Midi S:2,5, E:704,0, ZS:23,9, T:0,9, F:32,7, CH:85,3, C:7,3, Ca:106,3
Vacsora	-Resztelt máj (Z) -Főtt burgonya -Csemegeuborka édesítővel S:3,5, E:499,0, ZS:13,9, T:0,8, F:29,7, CH:59,2, C:1,1, Ca:7,6	-Gyümölcstea -Minimargarin -Paradicsom -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Zala felvágott -Alma S:2,3, E:539,0, ZS:11,6, T:3,4, F:19,7, CH:91,5, C:0,1, Ca:32,1	-Pizza szelet (G, L, T) -Ketchup -Gyümölcstea S:0,6, E:153,0, ZS:0,1, T:0,0, F:3,1, CH:38,3, C:5,4, Ca:0,0	-Sárgaborsófőzelék (áttörve) (G, Z) -Grill virsli (O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) S:4,3, E:937,0, ZS:39,9, T:1,1, F:38,6, CH:112,5, C:0,2, Ca:22,2	
Összesen	S:10,6, E:1 657,0, ZS:51,8, T:5,9, F:86,4, CH:210,1, C:2,2, Ca:172,5	S:11,6, E:2 133,0, ZS:69,3, T:17,3, F:82,7, CH:282,1, C:20,6, Ca:93,9	S:5,0, E:1 734,0, ZS:60,9, T:6,0, F:62,3, CH:227,0, C:20,9, Ca:74,0	S:9,0, E:2 086,0, ZS:63,6, T:9,8, F:98,9, CH:271,7, C:19,7, Ca:61,7	S:3,6, E:1 037,0, ZS:38,9, T:6,6, F:44,0, CH:126,6, C:7,8, Ca:114,3

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 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
Reggeli	-Tej Uht 1,5% (L) -Zala felvágott -Kígyóuborka -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O, D) <i>S:1,5, E:552,0, ZS:10,3, T:5,9, F:26,8, CH:76,6, C:13,9, Ca:32,8</i>	-Tej(1,5%)vaniliás (L) -toast sonka -Jégcsapretek -Zsemle (vizes) (G) <i>S:3,2, E:257,0, ZS:3,0, T:3,8, F:22,1, CH:25,3, C:14,3, Ca:2,1</i>	-Gyümölcsstea -Tonhalkrém (G, T, D) -Paradicsom -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) <i>S:0,4, E:466,0, ZS:4,7, T:0,4, F:13,1, CH:95,0, C:0,1, Ca:29,2</i>	-Gyümölcsstea -Sajtkrém (L) -Kígyóuborka -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) <i>S:1,7, E:399,0, ZS:5,9, T:4,2, F:14,0, CH:75,9, C:2,3, Ca:328,8</i>	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O) <i>S:0,3, E:358,0, ZS:0,5, T:2,7, F:12,3, CH:65,9, C:13,9, Ca:5,7</i>
Ebéd	-Magyaros gombaleves (Z, G, T, L) -Sonkás, kukoricás csirkeragu (L, G) -Körettészta(szarvacska) (G) <i>S:14,5, E:1 017,0, ZS:41,8, T:6,2, F:51,9, CH:105,7, C:4,8, Ca:62,7</i>	-Csontleves (Z, G, T, O, M, S) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -Csirkepörkölt (Z) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Alma <i>S:7,2, E:1 263,0, ZS:30,4, T:1,4, F:94,9, CH:146,7, C:4,9, Ca:111,3</i>	-Zellerkrémleves (Z, G, L, T) -Bakonyi sertés szelet (G, Z, L) -Párolt rizs(f.a.) <i>S:7,6, E:1 381,0, ZS:68,6, T:11,3, F:48,4, CH:139,4, C:5,9, Ca:133,1</i>	-Kertészleves (Z, G, T) -Borsos tokány (G, L, T, Z, M) -Párolt bulgur (G) <i>S:3,3, E:940,0, ZS:38,7, T:2,2, F:42,0, CH:103,4, C:3,1, Ca:40,0</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Sült debreceni -Babfőzelék (L, G, Z, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Mandarin <i>S:5,0, E:1 334,0, ZS:56,4, T:2,1, F:53,8, CH:146,5, C:2,1, Ca:163,8</i>
Vacsora	-Gyümölcsstea -Melegszendvics (G, L) * <i>S:4,8, E:703,0, ZS:14,9, T:6,5, F:31,0, CH:112,3, C:7,6, Ca:0,0</i> * Adalékanyagot tartalmaz	-Pásztortarhonya (Z, G) -Céklasaláta édesítőszerrel <i>S:1,0, E:1 084,0, ZS:55,0, T:2,5, F:36,4, CH:107,6, C:4,9, Ca:9,1</i>	-Krumplisaláta(lilahagymás) -Rántott halfilé (H, G, T, L) <i>S:5,2, E:1 357,0, ZS:76,5, T:7,7, F:59,2, CH:101,9, C:2,5, Ca:46,1</i>	-Gyümölcsstea -Sajtos párizsi (L) -Minimargarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Paradicsom <i>S:2,8, E:450,0, ZS:9,8, T:2,9, F:17,0, CH:76,2, C:0,0, Ca:25,7</i>	
Összesen	<i>S:20,7, E:2 272,0, ZS:67,0, T:18,7, F:109,7, CH:294,6, C:26,3, Ca:95,5</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:11,5, E:2 604,0, ZS:88,4, T:7,7, F:153,4, CH:279,6, C:24,1, Ca:122,5</i>	<i>S:13,1, E:3 204,0, ZS:149,8, T:19,4, F:120,6, CH:336,3, C:8,4, Ca:208,4</i>	<i>S:7,7, E:1 790,0, ZS:54,4, T:9,2, F:73,0, CH:255,5, C:5,5, Ca:394,5</i>	<i>S:5,3, E:1 692,0, ZS:57,0, T:4,8, F:66,1, CH:212,4, C:15,9, Ca:169,5</i>

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: szezámag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
 P: puhatestűek