

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.10.06.	Kedd 2025.10.07.	Szerda 2025.10.08.	Csütörtök 2025.10.09.	Péntek 2025.10.10.
Reggeli	-Gyümölcstea -Tavaszi felvágott -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:551,0, ZS:12,5, T:3,9, F:17,6, CH:95,9, C:0,6, Ca:32,4</i>	-Karamellás tej (L) -Margarin Liga -Fonott kalács (G, L, T) <i>S:14,9, E:6 759,0, ZS:176,9, T:77,4, F:176,3, CH:1 082,7, C:197,7, Ca:0,2</i>	-Tej (L) -Csirkemellsonka -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom <i>S:2,4, E:717,0, ZS:17,0, T:10,2, F:37,1, CH:92,3, C:27,9, Ca:29,4</i>	-Vaníliás tej (L) -Főtt tojáskarikák (T) -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka <i>S:1,1, E:864,0, ZS:24,9, T:9,4, F:41,0, CH:106,5, C:27,7, Ca:42,0</i>	-Gyümölcstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka <i>S:1,0, E:492,0, ZS:5,1, T:1,2, F:17,3, CH:96,4, C:1,4, Ca:84,2</i>
Ebéd	-Palócgulyás (Z, G, L) -Darás metélt (G) -Alma <i>S:3,4, E:1 283,0, ZS:38,8, T:4,3, F:41,3, CH:188,0, C:12,0, Ca:98,5</i>	-Sajtkrém leves (G, L, Z) -Zöldborsós sertés szelet (G, Z) -Párolt bulgur (G) <i>S:4,0, E:953,0, ZS:49,1, T:7,7, F:33,5, CH:91,6, C:2,7, Ca:41,3</i>	-Zöldbableves tejfölös (Z, G, T, L) -Csirkemell Orly módra (G, T, L) -Rizibizi -Céklasaláta édesítőszerrel <i>S:2,5, E:998,0, ZS:38,6, T:7,8, F:47,7, CH:112,5, C:0,7, Ca:50,9</i>	-Karfiolleves (Z, G, T) -Bakonyi csirkeragu (G, Z, L) -Tésztaköret(orsó) (G) <i>S:3,6, E:844,0, ZS:30,0, T:3,8, F:48,3, CH:92,8, C:4,4, Ca:48,8</i>	-Serpényös burgonya virslivel (O, Z) -Káposztasaláta -Kakaós kalács (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:5,3, E:1 378,0, ZS:47,9, T:1,1, F:38,0, CH:192,5, C:4,2, Ca:81,1</i>
Vacsora	-Francia rakott burgonya (L, T, G) * -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:4,7, E:750,0, ZS:26,6, T:9,1, F:31,9, CH:87,6, C:3,6, Ca:40,0</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	-Stefánia szelet (T, G, Z) -Hagymás tört burgonya (Z) <i>S:2,1, E:758,0, ZS:29,4, T:1,7, F:37,0, CH:77,8, C:0,7, Ca:12,4</i>	-Gyümölcstea -Kolozsvári szalonna -Lilahagyma -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:1,3, E:941,0, ZS:59,3, T:0,0, F:17,7, CH:81,6, C:0,0, Ca:18,0</i>	-Rostos ivólé -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M) <i>S:2,6, E:763,0, ZS:43,4, T:10,5, F:21,6, CH:69,8, C:46,9, Ca:9,8</i>	-Csemege szalámi -Zsemle (vizes) (G) -Zöldpaprika -Almalé(2dl) <i>S:1,7, E:266,0, ZS:19,6, T:7,7, F:11,5, CH:10,4, C:2,5, Ca:10,5</i>
Összesen	<i>S:9,4, E:2 584,0, ZS:78,0, T:17,3, F:90,8, CH:371,5, C:16,2, Ca:170,9</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:20,9, E:8 470,0, ZS:255,3, T:86,8, F:246,9, CH:1 252,1, C:201,1, Ca:53,9</i>	<i>S:6,2, E:2 656,0, ZS:114,9, T:18,0, F:102,5, CH:286,4, C:28,6, Ca:98,3</i>	<i>S:7,3, E:2 471,0, ZS:98,3, T:23,6, F:110,9, CH:269,1, C:79,0, Ca:100,6</i>	<i>S:8,0, E:2 137,0, ZS:72,6, T:10,0, F:66,9, CH:299,3, C:8,1, Ca:175,8</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: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Sajtkrém (L) -Zsemle (vizes) (G) -Zöldpaprika <i>S:0,5, E:228,0, ZS:5,4, T:4,2, F:6,9, CH:42,3, C:2,3, Ca:310,5</i>	-Tej (L) -Kakaós csiga (G) <i>S:0,7, E:300,0, ZS:8,4, T:8,1, F:18,3, CH:27,6, C:27,6, Ca:0,0</i>	-Kakaó (L, O) -Kockasajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O) -Paradicsom <i>S:0,8, E:645,0, ZS:11,8, T:8,3, F:27,2, CH:96,3, C:27,7, Ca:24,8</i>	-Tejeskávé (L) -Margarin Liga -Kuglóf (G, L, T) <i>S:1,2, E:590,0, ZS:12,4, T:4,0, F:19,3, CH:88,6, C:13,9, Ca:0,2</i>	-Gyümölcsstea - toast sonka -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika <i>S:3,2, E:559,0, ZS:8,8, T:2,4, F:23,8, CH:98,7, C:0,6, Ca:32,4</i>
Ebéd	-Burgonyaleves tejfölös (Z, G, L) -Mexikói csirkeragu (Z) -Tésztaköret(penne) (G) <i>S:5,9, E:885,0, ZS:30,1, T:5,0, F:38,6, CH:110,7, C:4,4, Ca:75,8</i>	-Karalábéleves (Z, G, T, L) -Babfőzelék (L, G, Z, T) -Sült virsli (O) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:2,9, E:1 113,0, ZS:42,9, T:2,5, F:42,4, CH:134,7, C:2,5, Ca:97,0</i>	-Sertéshús leves (Z, G, T) -Fokhagymamártás (G, L, Z) -Főtt burgonya <i>S:3,9, E:706,0, ZS:25,7, T:5,2, F:39,0, CH:74,2, C:2,6, Ca:65,3</i>	- Zellerleves (Z, G, T) -Debreceni tokány (Z, G) -Párolt rizs -Csemegeuborka édesítővel <i>S:4,7, E:965,0, ZS:44,2, T:1,5, F:44,6, CH:95,2, C:0,9, Ca:100,4</i>	-Rántott leves tojással (G, Z, T) -Chilis bab -Pita (G) <i>S:5,1, E:603,0, ZS:29,2, T:1,6, F:37,3, CH:44,6, C:1,2, Ca:11,5</i>
Vacsora	-Rántott sajt -Tartármártás (T, M, L) -Párolt kuskusz <i>S:3,8, E:1 258,0, ZS:45,6, T:6,4, F:15,2, CH:82,3, C:2,5, Ca:51,8</i>	-Tejberizs (L) <i>S:0,8, E:546,0, ZS:0,7, T:2,3, F:14,9, CH:112,4, C:11,5, Ca:8,0</i>	-Wimpi (G, L, T, O) * -Almalé(2dl) <i>S:0,9, E:361,0, ZS:23,1, T:3,2, F:18,4, CH:19,3, C:6,0, Ca:7,4</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	-Gyümölcsstea -Pasta Carbonara (L, G, Z) <i>S:2,4, E:699,0, ZS:22,3, T:3,0, F:22,2, CH:102,5, C:3,8, Ca:9,1</i>	-Soproni felvágott -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Müzli szelet (F, O, D, S) <i>S:1,3, E:237,0, ZS:18,7, T:7,0, F:8,2, CH:9,1, C:1,4, Ca:2,4</i>
Összesen	<i>S:10,2, E:2 371,0, ZS:81,1, T:15,5, F:60,6, CH:235,2, C:9,2, Ca:438,1</i>	<i>S:4,3, E:1 959,0, ZS:52,0, T:12,8, F:75,5, CH:274,8, C:41,6, Ca:105,0</i>	<i>S:5,6, E:1 712,0, ZS:60,6, T:16,7, F:84,6, CH:189,8, C:36,3, Ca:97,4</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:8,3, E:2 254,0, ZS:78,9, T:8,5, F:86,2, CH:286,4, C:18,6, Ca:109,7</i>	<i>S:9,6, E:1 399,0, ZS:56,7, T:11,0, F:69,3, CH:152,3, C:3,1, Ca:46,3</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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek