

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Zala felvágott -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:588,0, ZS:15,0, T:4,5, F:20,4, CH:95,3, C:0,2, Ca:32,4</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>	-Tejeskávé (L) -Briós (G, L, T) <i>S:1,0, E:481,0, ZS:6,4, T:2,7, F:18,2, CH:76,3, C:13,8, Ca:0,0</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>	-Gyümölcsstea -Májkrém (G, O, M) -Rozsmagvas zsemle (G) -Paradicsom <i>S:3,3, E:1 582,0, ZS:89,3, T:6,3, F:61,1, CH:133,1, C:2,2, Ca:5,4</i>
Ebéd	-Burgonyaleves tejfölös (Z, G, L) -Csemege sertésszelet (Z, G) -Mexikói párolt rizs -Alma <i>S:6,6, E:1 039,0, ZS:41,9, T:5,1, F:35,8, CH:125,8, C:3,0, Ca:86,2</i>	-Babgulyás (Z, G) -Mákos metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Szilva <i>S:4,2, E:1 523,0, ZS:48,1, T:2,9, F:58,9, CH:207,9, C:2,4, Ca:474,3</i>	-Lestyános brokkoli leves (Z, G, T) -Lencsefőzelék (G, Z, M, L, T) -Virslipörkölt (O, Z) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:5,5, E:1 116,0, ZS:43,9, T:2,5, F:44,1, CH:126,3, C:1,2, Ca:72,7</i>	-Rizsleves (Z, G) -"Bicskás" Vagdalt pogácsa (T, G, Z) -Hagymás tört burgonya (Z) -Csemegeuborka édesítővel <i>S:4,8, E:894,0, ZS:37,1, T:2,8, F:35,9, CH:93,8, C:0,9, Ca:22,2</i>	-Székelykáposzta (L, G, Z) -Linzer (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:2,6, E:575,0, ZS:17,9, T:3,9, F:30,8, CH:69,6, C:4,9, Ca:122,7</i>
Vacsora	-Főtt virsli (O) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:1,9, E:468,0, ZS:20,2, T:0,1, F:19,3, CH:50,4, C:1,2, Ca:0,0</i>	-Rostos ivólé -Töltött tortilla (G, L) * <i>S:2,8, E:585,0, ZS:28,8, T:7,3, F:16,0, CH:64,3, C:50,5, Ca:10,7</i> * Adalékanyagot tartalmaz	-Gyümölcsstea -Bundás kenyér (T, G, L) <i>S:1,4, E:1 432,0, ZS:111,5, T:11,1, F:23,5, CH:83,5, C:0,7, Ca:0,0</i>	-Gyümölcsstea -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M) <i>S:2,6, E:706,0, ZS:43,4, T:10,4, F:24,2, CH:57,2, C:3,9, Ca:9,8</i>	-Soproni felvágott -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Alma -Gabonás keksz (G) <i>S:1,5, E:490,0, ZS:26,7, T:10,3, F:11,6, CH:50,7, C:10,2, Ca:10,6</i>
Összesen	<i>S:9,9, E:2 095,0, ZS:77,1, T:9,7, F:75,5, CH:271,5, C:4,5, Ca:118,6</i>	<i>S:7,7, E:2 408,0, ZS:85,3, T:18,4, F:93,2, CH:299,8, C:80,4, Ca:484,9</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:7,9, E:3 029,0, ZS:161,8, T:16,3, F:85,7, CH:286,0, C:15,7, Ca:72,7</i>	<i>S:7,7, E:1 958,0, ZS:81,1, T:15,9, F:72,3, CH:216,9, C:18,6, Ca:37,7</i>	<i>S:7,3, E:2 647,0, ZS:134,0, T:20,5, F:103,5, CH:253,4, C:17,2, Ca:138,7</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 2025.10.27.	Kedd 2025.10.28.	Szerda 2025.10.29.	Csütörtök 2025.10.30.	Péntek 2025.10.31.
Reggeli	-Gyümölcstea -Vajkrém (L) -Zsemle (vizes) (G) -Jégcsapretek	-Karamellás tej (L) -Soproni felvágott -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G)	-Tej (L) -Mákos guba párnácska (50gr) (G, L, T)	-Kakaóital (L) -Margarin Liga -Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O) -Zöldpaprika	-Gyümölcstea -Pizzás csiga (pékáru) (G, L, T)
	S:0,1, E:276,0, ZS:12,2, T:0,0, F:5,0, CH:39,2, C:0,7, Ca:2,1	S:2,0, E:587,0, ZS:26,8, T:14,9, F:26,4, CH:50,2, C:28,2, Ca:2,4	S:1,4, E:618,0, ZS:19,8, T:13,6, F:23,2, CH:75,1, C:47,8, Ca:0,0	S:0,3, E:334,0, ZS:8,0, T:1,7, F:9,2, CH:55,2, C:2,3, Ca:28,0	S:0,2, E:149,0, ZS:0,4, T:0,2, F:3,5, CH:36,2, C:0,4, Ca:0,0
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Mediterrán csirkeragu (Z, L) -Tésztaköret(penne) (G) -Banán	-Gombakrém leves (T, Z, O, M) -Rántott csirkemellfilé (G, T) -Kukoricás rizs -Céklasaláta édesítőszerrel	-Fejített bableves (Z, G) -Túrós Metélt (G, L) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma	-Karlábéleves (tejfölös) (Z, G, T, L) -Hentestokány (csirkehúsból) (Z, G) -Párolt bulgur (G)	-Paradicsomleves (bazzalikomos) (G, Z, T) -Csirkehúsos rizottó sajttal (Z, L) * -Isler (G, L, T)
	S:5,9, E:1 058,0, ZS:34,0, T:4,8, F:39,7, CH:151,4, C:12,9, Ca:246,0	S:5,6, E:1 093,0, ZS:40,2, T:8,7, F:50,4, CH:127,6, C:3,1, Ca:21,5	S:4,3, E:1 594,0, ZS:58,8, T:6,2, F:68,7, CH:191,3, C:9,0, Ca:168,5	S:2,7, E:891,0, ZS:32,3, T:4,5, F:42,1, CH:105,3, C:3,2, Ca:112,8	S:2,4, E:1 074,0, ZS:30,3, T:5,8, F:43,0, CH:157,0, C:7,1, Ca:32,2 * Adalékanyagot tartalmaz
Vacsora	-Gyümölcstea -Sült kolbász -Mustár (M) -Ketchup -kenyér (házi, fehér) (G)	-Tavaszi rizseshús (Z) -Csemegeuborka édesítővel	-Gyümölcstea -Rántott gomba, karfiol -Párolt kuskusz -Tartármártás (T, M, L)	-Gyümölcstea -Füstölt főtt tarja -Főtt tojás (T) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Zala felvágott -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Müzli szelet (F, O, D, S) -Almalé(2dl)
	S:4,5, E:788,0, ZS:32,4, T:12,4, F:25,4, CH:87,1, C:6,8, Ca:0,0	S:1,9, E:816,0, ZS:29,8, T:2,3, F:34,1, CH:99,8, C:3,1, Ca:37,4	S:2,1, E:801,0, ZS:30,6, T:0,9, F:17,8, CH:113,7, C:2,5, Ca:51,8	S:4,4, E:839,0, ZS:36,3, T:5,0, F:50,9, CH:82,0, C:1,4, Ca:0,0	S:1,3, E:202,0, ZS:13,9, T:4,7, F:8,8, CH:10,3, C:3,0, Ca:2,4
Összesen	S:10,5, E:2 122,0, ZS:78,6, T:17,2, F:70,2, CH:277,7, C:20,5, Ca:248,2	S:9,5, E:2 496,0, ZS:96,8, T:25,9, F:110,9, CH:277,5, C:34,4, Ca:61,2	S:7,8, E:3 013,0, ZS:109,2, T:20,7, F:109,8, CH:380,1, C:59,3, Ca:220,3	S:7,4, E:2 064,0, ZS:76,6, T:11,1, F:102,3, CH:242,6, C:6,9, Ca:140,8	S:3,9, E:1 424,0, ZS:44,6, T:10,7, F:55,4, CH:203,5, C:10,5, Ca:34,5 * Adalékanyagot tartalmaz

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	