

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.11.03.	Kedd 2025.11.04.	Szerda 2025.11.05.	Csütörtök 2025.11.06.	Péntek 2025.11.07.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom	-Tejeskávé (L) -Zala felvágott -Margarin Liga -Rozsmagvas zsemle (G) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Körözött (L) -Zsemle (vizes) (G) -Jégcsapretek	-Kakaó (L, O) -Sertéspárizsi -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika	-Gyümölcsstea -Pizzás csiga (pékáru) (G, L, T)
	S:0,6, E:500,0, ZS:6,5, T:4,2, F:15,0, CH:98,0, C:2,3, Ca:329,2	S:2,8, E:629,0, ZS:15,8, T:7,8, F:27,3, CH:82,2, C:14,2, Ca:18,2	S:1,7, E:400,0, ZS:12,3, T:9,4, F:24,5, CH:37,1, C:29,1, Ca:44,5	S:2,1, E:840,0, ZS:25,4, T:13,5, F:35,0, CH:106,4, C:27,8, Ca:32,4	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	-Rizsleves (Z, G) -Zöldségescsirkemell csíkok sajt mártással (Z, L, G) -Párolt bulgur (G) -Alma	-Frankfurti leves (O, G, L, Z) -Mákos metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán	-Vegyes gyümölcsleves (G, L) -Fokhagymás sertéssült (Z) -Párolt káposzta -Főtt burgonya	-Minestrone olasz zöldségleves (G, T, Z, L) * -Zöldbabfőzelék (G, Z, L) -Sertéspörkölt (Z) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Pincepörkölt -Csemegeuborka édesítővel -kenyér (házi, fehér) (G) -Meggyes pite
	S:5,4, E:932,0, ZS:33,2, T:5,3, F:39,8, CH:116,8, C:2,7, Ca:62,3	S:2,0, E:1 481,0, ZS:42,6, T:4,7, F:43,1, CH:225,2, C:3,0, Ca:746,6	S:4,6, E:1 186,0, ZS:43,4, T:4,7, F:60,4, CH:131,8, C:25,4, Ca:85,1	S:6,6, E:993,0, ZS:41,0, T:6,4, F:48,9, CH:108,9, C:5,5, Ca:178,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,7, E:1 275,0, ZS:52,0, T:5,4, F:48,8, CH:147,7, C:23,3, Ca:5,2
Vacsora	-Gyümölcs saláta -Tejberizs (L)	-Morzsás nudli (G, T) -Vaníliás tejföl (L)	-Gyümölcsstea -Wimpi (G, L, T, O) *	-Sonkás-sajtos makaróni (G, L) *	-Toast sonka -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Almalé(2dl) -Gabonás keksz (G) -Kígyóuborka
	S:0,8, E:619,0, ZS:0,9, T:2,3, F:15,5, CH:129,1, C:14,9, Ca:31,7	S:0,1, E:890,0, ZS:17,6, T:6,7, F:21,5, CH:158,6, C:21,8, Ca:75,0	S:0,9, E:475,0, ZS:23,2, T:3,2, F:21,0, CH:48,6, C:4,0, Ca:7,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,7, E:752,0, ZS:26,5, T:10,5, F:26,9, CH:100,3, C:3,5, Ca:55,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,3, E:360,0, ZS:15,1, T:5,9, F:16,1, CH:40,0, C:12,2, Ca:20,3
Összesen	S:6,8, E:2 051,0, ZS:40,6, T:11,7, F:70,2, CH:343,8, C:19,9, Ca:423,2	S:4,9, E:3 000,0, ZS:76,0, T:19,2, F:92,0, CH:465,9, C:39,1, Ca:839,8	S:7,2, E:2 061,0, ZS:78,9, T:17,2, F:105,9, CH:217,6, C:58,5, Ca:137,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:10,3, E:2 585,0, ZS:93,0, T:30,3, F:110,8, CH:315,6, C:36,8, Ca:265,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:6,2, E:1 783,0, ZS:67,5, T:11,4, F:68,4, CH:223,9, C:35,9, Ca:25,6

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 2025.11.10.	Kedd 2025.11.11.	Szerda 2025.11.12.	Csütörtök 2025.11.13.	Péntek 2025.11.14.
Reggeli	-Gyümölcstea -Tonhalkrém (G, T) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika S:0,4, E:465,0, ZS:4,8, T:0,4, F:13,2, CH:94,5, C:0,1, Ca:32,2	-Vaníliás tej (L) -Vajkrém (L) -Kifli (G, L) -Paradicsom S:1,2, E:637,0, ZS:22,4, T:8,1, F:24,1, CH:72,9, C:28,3, Ca:5,4	-Tej (L) -Mákos guba párnácska (50gr) (G, L, T) S:1,4, E:618,0, ZS:19,8, T:13,6, F:23,2, CH:75,1, C:47,8, Ca:0,0	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O) S:0,3, E:358,0, ZS:0,5, T:2,7, F:12,3, CH:65,9, C:13,9, Ca:5,7	-Gyümölcstea -Tavaszi felvágott -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom S:1,4, E:553,0, ZS:12,5, T:3,9, F:17,4, CH:96,5, C:0,6, Ca:29,4
Ebéd	-Karalábéleves (tejfölös) (Z, G, T, L) -Tarhonyás hús(sertéshúsból) (Z, G) -Csemegeuborka édesítővel -Szilva S:2,6, E:889,0, ZS:22,6, T:4,0, F:43,1, CH:124,1, C:6,1, Ca:132,6	-Krumpligulyás (Z) -Dejós metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma S:4,6, E:1 352,0, ZS:31,6, T:2,5, F:51,3, CH:209,6, C:13,3, Ca:18,3	-Sertéshús leves (Z, G, T) -Párolt sertéskaraj -Tejszínes kapormártás (G, L, Z) -Petrezselymes burgonya S:4,8, E:1 396,0, ZS:92,1, T:12,5, F:60,3, CH:74,7, C:2,9, Ca:68,8	-Fokhagymakrémleves (G, Z, L, T) -Rántott csirkemellfilé (G, T) -Tavaszi párolt rizs (Z) -Céklasaláta édesítőszerrel S:4,0, E:1 090,0, ZS:48,9, T:13,1, F:46,5, CH:111,7, C:4,8, Ca:54,1	-Székelykáposzta (L, G, Z) -Túrós táska -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán S:2,6, E:1 245,0, ZS:49,7, T:2,7, F:42,6, CH:151,4, C:9,9, Ca:342,5
Vacsora	-Rántott karfiol -Tartármártás (T, M, L) -Párolt kuskusz S:2,1, E:679,0, ZS:30,6, T:0,9, F:15,2, CH:82,3, C:2,5, Ca:51,8	-Tavaszi vagdalt (T, G, Z) -Hagymás tört burgonya (Z) S:2,1, E:732,0, ZS:26,9, T:1,7, F:34,7, CH:79,4, C:0,7, Ca:14,5	-Gyümölcstea -Pizza szelet (G, L, T, Z, O, D, S) S:1,1, E:240,0, ZS:2,5, T:1,2, F:5,7, CH:51,9, C:1,7, Ca:0,0	-Rostos ivólé(2dl) -Szilvás gombóc (G, T) S:0,7, E:767,0, ZS:8,8, T:0,9, F:19,8, CH:127,1, C:41,0, Ca:8,7	-Csemege szalámi -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Zöldpaprika -Müzli szelet (F, O, D, S) -Alma S:1,8, E:385,0, ZS:25,1, T:9,1, F:12,2, CH:27,0, C:1,4, Ca:19,0
Összesen	S:5,0, E:2 033,0, ZS:58,0, T:5,3, F:71,5, CH:300,8, C:8,6, Ca:216,6	S:7,9, E:2 720,0, ZS:80,9, T:12,3, F:110,1, CH:362,0, C:42,3, Ca:38,2	S:7,3, E:2 253,0, ZS:114,4, T:27,4, F:89,2, CH:201,7, C:52,5, Ca:68,8	S:5,0, E:2 216,0, ZS:58,2, T:16,7, F:78,6, CH:304,7, C:59,7, Ca:68,5	S:5,8, E:2 183,0, ZS:87,3, T:15,7, F:72,2, CH:274,9, C:11,9, Ca:390,9

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