

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.11.17.	Kedd 2025.11.18.	Szerda 2025.11.19.	Csütörtök 2025.11.20.	Péntek 2025.11.21.
Reggeli	-Gyümölcstea -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>	-Karamellás tej (L) -Kockasajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O) -Paradicsom <i>S:0,8, E:641,0, ZS:11,5, T:8,3, F:26,9, CH:96,2, C:27,7, Ca:24,8</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>	-Tej (L) -Főtt tojáskarikák (T) -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka <i>S:1,1, E:806,0, ZS:24,9, T:9,4, F:41,0, CH:91,5, C:27,7, Ca:42,0</i>	-Gyümölcstea -Májkrém (G, O, M) -Rozsmagvas zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:3,3, E:1 581,0, ZS:89,4, T:6,3, F:61,2, CH:132,6, C:2,2, Ca:8,4</i>
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, G, T, L) -Darás metélt (G) -Banán <i>S:2,7, E:1 230,0, ZS:15,6, T:3,1, F:50,1, CH:219,0, C:12,0, Ca:263,3</i>	-Karfiolleves (Z, G, T) -Sertéspörkölt (Z) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:5,8, E:950,0, ZS:24,6, T:4,4, F:54,7, CH:122,4, C:4,5, Ca:65,7</i>	-Lencseleves sült kolbásszal (G, M, Z, T) -Rántott sajt -Kukoricás rizs -Tartármártás (T, M, L) -Alma <i>S:5,3, E:1 993,0, ZS:84,9, T:12,3, F:44,8, CH:144,2, C:3,3, Ca:134,2</i>	-Sertésraguleves (Z, G, T) -Kiflikoch (L, G, O) -Vaníliásodó (L) <i>S:2,6, E:1 229,0, ZS:15,5, T:5,6, F:50,3, CH:205,0, C:24,3, Ca:40,2</i>	-Chilis bab -Túrós táska -kenyér (házi, fehér) (G) -Narancs <i>S:2,7, E:1 025,0, ZS:36,0, T:0,8, F:47,9, CH:118,8, C:9,2, Ca:54,6</i>
Vacsora	-Rántott sajt -Párolt kuskusz -Tartármártás (T, M, L) <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>	-Gyümölcstea -Főtt debreceni -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:4,2, E:633,0, ZS:24,2, T:8,0, F:22,7, CH:82,9, C:1,8, Ca:0,0</i>	-Rostos ivólé (2dl) -Túrótöltelikes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L) <i>S:0,7, E:990,0, ZS:20,5, T:6,7, F:30,1, CH:146,2, C:58,1, Ca:83,7</i>	-Gyümölcstea -Bundás kenyér (T, G, L) -Piskótaszelet Midi <i>S:1,4, E:1 435,0, ZS:111,6, T:11,2, F:23,5, CH:84,0, C:1,0, Ca:0,0</i>	-Toast sonka -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Rostos ivólé (2dl) -Banán <i>S:3,2, E:458,0, ZS:7,6, T:2,4, F:14,9, CH:59,6, C:22,2, Ca:222,4</i>
Összesen	<i>S:7,9, E:3 077,0, ZS:76,1, T:14,0, F:85,6, CH:396,6, C:14,7, Ca:347,5</i>	<i>S:10,8, E:2 224,0, ZS:60,3, T:20,7, F:104,3, CH:301,6, C:34,0, Ca:90,5</i>	<i>S:6,7, E:3 283,0, ZS:113,8, T:27,1, F:93,2, CH:318,0, C:89,0, Ca:217,9</i>	<i>S:5,1, E:3 470,0, ZS:152,0, T:26,1, F:114,9, CH:380,5, C:52,9, Ca:82,2</i>	<i>S:9,2, E:3 064,0, ZS:133,0, T:9,5, F:124,0, CH:311,0, C:33,6, Ca:285,4</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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.11.24.	Kedd 2025.11.25.	Szerda 2025.11.26.	Csütörtök 2025.11.27.	Péntek 2025.11.28.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:1,1, E:494,0, ZS:5,2, T:1,3, F:17,4, CH:96,5, C:1,5, Ca:84,2	-Tejeskávé (L) -Briós (G, L, T) S:1,0, E:481,0, ZS:6,4, T:2,7, F:18,2, CH:76,3, C:13,8, Ca:0,0	-Tej (L) -Méz -Margarin Liga -kenyér (házi, fehér) (G) S:2,1, E:640,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,5, CH:92,4, C:47,2, Ca:0,2	-Kakaó (L, O) -Főtt virsli (O) -Ketchup -kenyér (házi, fehér) (G) S:2,6, E:889,0, ZS:27,8, T:8,3, F:37,6, CH:110,2, C:45,5, Ca:0,0	-Gyümölcsstea -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
Ebéd	-Palócgulyás (Z, G, L) -Burgonyás tészta (G, Z) -Csemegeuborka édesítővel -Szilva S:4,3, E:1 124,0, ZS:39,4, T:4,5, F:40,2, CH:144,7, C:5,2, Ca:108,6	-Sütőtökrémleves (Z, G, L) -Bolognai mártás (sertéshúsból) (Z, G, L, T, O, M) * -Körettészta(spagetti) (G) S:10,6, E:1 540,0, ZS:67,6, T:12,5, F:50,3, CH:178,9, C:25,8, Ca:58,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Zöldbableves (Z, G, T) -Rántott sertéskaraj (G, T, Z) -Rizibizi -Céklasaláta édesítőszerrel S:1,9, E:1 126,0, ZS:45,0, T:6,5, F:49,9, CH:127,0, C:1,1, Ca:36,5	-Tarhonyaleves (G, Z) -"Bicskás" Vagdalt pogácsa (T, G, Z) -Hagymás tört burgonya (Z) -Csemegeuborka édesítővel S:3,5, E:824,0, ZS:31,2, T:2,2, F:36,0, CH:89,7, C:1,1, Ca:20,7	-Töltött savanyúkáposzta (Z, G, T) -Linzer (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) -Mandarin S:3,8, E:809,0, ZS:36,9, T:2,9, F:26,5, CH:88,2, C:3,7, Ca:90,8
Vacsora	-Gyümölcsstea -Melegszendvics (G, L) * S:4,8, E:703,0, ZS:14,9, T:6,5, F:31,0, CH:112,3, C:7,6, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Almalé(2dl) -Pásztortarhonya (Z, G) -Céklasaláta édesítőszerrel S:1,0, E:1 024,0, ZS:49,3, T:2,5, F:34,8, CH:105,4, C:6,9, Ca:9,1	-Gyümölcsstea -Tavaszi rizseshús (Z) S:1,1, E:923,0, ZS:29,7, T:2,2, F:36,5, CH:129,7, C:3,0, Ca:37,4	-Ízes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L) S:0,7, E:922,0, ZS:21,8, T:6,7, F:21,5, CH:155,7, C:36,5, Ca:83,7	-Csemege szalámi -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Almalé(2dl) -Gabonás keksz (G) S:2,0, E:478,0, ZS:31,6, T:12,4, F:13,8, CH:34,6, C:12,2, Ca:2,4
Összesen	S:10,2, E:2 321,0, ZS:59,5, T:12,3, F:88,7, CH:353,5, C:14,2, Ca:192,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:12,7, E:3 045,0, ZS:123,3, T:17,7, F:103,3, CH:360,6, C:46,5, Ca:67,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,1, E:2 689,0, ZS:88,4, T:18,1, F:111,9, CH:349,2, C:51,2, Ca:74,2	S:6,8, E:2 634,0, ZS:80,7, T:17,2, F:95,1, CH:355,6, C:83,1, Ca:104,4	S:6,1, E:1 752,0, ZS:73,2, T:15,6, F:53,5, CH:217,3, C:15,9, Ca:125,4

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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	