

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.
Reggeli	-Gyümölcstea -Zala felvágott -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:1,4, E:588,0, ZS:14,9, T:4,5, F:20,6, CH:95,1, C:0,2, Ca:42,0	-Tej (L) -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom S:1,3, E:678,0, ZS:14,9, T:12,3, F:30,7, CH:94,2, C:29,9, Ca:329,2	-Tejeskávé (L) -Fahéjas csiga (G) S:0,3, E:201,0, ZS:2,2, T:3,8, F:10,1, CH:25,2, C:14,4, Ca:0,0	-Tej (L) -Soproni felvágott -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek S:2,0, E:807,0, ZS:28,1, T:14,9, F:35,4, CH:91,7, C:28,2, Ca:24,0	-Gyümölcstea -Vajkrém (L) -Rozsmagvas zsemle (G) -Paradicsom S:1,3, E:556,0, ZS:14,4, T:0,5, F:13,2, CH:93,8, C:0,9, Ca:5,4
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Tefjölös tokány (Z, L, G) -Párolt rizs S:5,6, E:775,0, ZS:30,5, T:4,3, F:33,6, CH:90,3, C:1,7, Ca:56,5	-Babgulyás (Z, G) -Mákos metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma S:4,2, E:1 498,0, ZS:47,8, T:2,4, F:60,7, CH:201,0, C:5,7, Ca:458,5	-Zöldséges brokkoli leves (Z, G, T) -Párolt sertéskaraj -Bazsalikomos sajtmártás (G, L, Z) * -Párolt bulgur (G) S:7,9, E:1 636,0, ZS:104,5, T:26,3, F:53,4, CH:114,3, C:12,2, Ca:20,6 * Adalékanyagot tartalmaz	-Karalábéleves (tejfölös) (Z, G, T, L) -Milánói mártás (Z, G, L) * -Körettészta(spagetti) (G) -Banán S:4,9, E:1 342,0, ZS:50,9, T:10,4, F:49,2, CH:168,1, C:4,5, Ca:323,2 * Adalékanyagot tartalmaz	-Paradicsomos húsgombóc (Z, G, T, L, O, M) -Főtt burgonya -kenyér (házi, fehér) (G) -Szaloncukor (O) -Narancs S:6,1, E:1 052,0, ZS:24,6, T:2,3, F:37,1, CH:165,5, C:12,5, Ca:47,1
Vacsora	-Rostos ivólé -Brassói aprópecsenye (Z) S:1,2, E:2 832,0, ZS:258,0, T:27,6, F:26,0, CH:94,7, C:43,6, Ca:6,2	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O) -Müzli szelet (F, O, D, S) S:0,4, E:405,0, ZS:1,0, T:3,0, F:12,8, CH:75,9, C:23,0, Ca:5,7	-Francia rakott burgonya (L, T, G) * -kenyér (házi, fehér) (G) S:4,7, E:750,0, ZS:26,6, T:9,1, F:31,9, CH:87,6, C:3,6, Ca:40,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Almalé(2dl) -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M) S:2,6, E:639,0, ZS:43,5, T:10,4, F:21,6, CH:28,3, C:16,7, Ca:9,8	-Csirkemellsonka -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Alma -Gabonás keksz (G) S:1,8, E:395,0, ZS:15,6, T:5,6, F:13,4, CH:50,2, C:9,9, Ca:10,6
Összesen	S:8,2, E:4 195,0, ZS:303,4, T:36,4, F:80,2, CH:280,2, C:45,5, Ca:104,7	S:5,9, E:2 580,0, ZS:63,6, T:17,7, F:104,1, CH:371,0, C:58,6, Ca:793,4	S:12,9, E:2 586,0, ZS:133,3, T:39,2, F:95,4, CH:227,1, C:30,3, Ca:60,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:9,5, E:2 788,0, ZS:122,5, T:35,7, F:106,3, CH:288,2, C:49,4, Ca:357,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:9,2, E:2 003,0, ZS:54,6, T:8,4, F:63,7, CH:309,6, C:23,4, Ca:63,1

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: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.
Reggeli	-Tej (L) -Gabonagolyó (L, F, D, S)	-Gyümölcsstea -Kenőmájás (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Eperlekvár -Margarin Liga -kenyér (házi, fehér) (G)	-Karamellás tej (L) -Kakaós kifli(kész) (G, L)	-Gyümölcsstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka
	S:0,8, E:488,0, ZS:10,1, T:8,9, F:22,2, CH:66,1, C:41,5, Ca:0,0	S:2,2, E:1 182,0, ZS:61,2, T:9,5, F:43,5, CH:115,7, C:1,3, Ca:32,2	S:2,1, E:683,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,6, CH:102,0, C:27,7, Ca:35,2	S:1,0, E:533,0, ZS:11,9, T:8,1, F:22,8, CH:73,0, C:27,6, Ca:0,0	S:1,1, E:494,0, ZS:5,2, T:1,3, F:17,4, CH:96,5, C:1,5, Ca:84,2
Ebéd	-Fejttett bableves kolbásszal (Z, G) -Darás metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma	-Sajtkrém leves (G, L, Z) -Zöldséges csirkeragu (Z) -Párolt bulgur (G)	-Csontleves (Z, G, T) -Párolt sertéskaraj -Meggymártás (G, L) -Pirított dara (G) -Mandarin	-Burgonyaleves (Z, G) -Sült virsli (O) -Zöldbabfőzelék (G, Z, L) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Vegyes zöldségleves (G, T, Z) -Bácskai rizseshús (Z) -Céklasaláta édesítőszerrel -Banán
	S:4,1, E:1 666,0, ZS:44,2, T:1,8, F:45,6, CH:265,8, C:22,7, Ca:68,8	S:3,1, E:766,0, ZS:32,6, T:6,6, F:36,7, CH:80,9, C:3,0, Ca:46,3	S:6,6, E:1 466,0, ZS:70,3, T:7,1, F:35,4, CH:168,1, C:19,1, Ca:65,7	S:4,8, E:840,0, ZS:33,8, T:4,3, F:29,2, CH:104,7, C:1,4, Ca:153,6	S:4,5, E:1 084,0, ZS:34,6, T:2,3, F:37,3, CH:155,3, C:1,5, Ca:269,4
Vacsora	-Rostos ivólé (2dl) -Bácskai rizseshús (Z)	-Gyümölcsstea -Wimpi (G, L, T, O) *	-Pasta Carbonara (L, G, Z)	-Túrótöltelékes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L)	-Csemege szalámi -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Banán -Piskótaszelet Midi
	S:1,0, E:836,0, ZS:29,8, T:2,2, F:31,3, CH:90,0, C:24,3, Ca:17,9	S:2,7, E:1 009,0, ZS:28,0, T:5,2, F:37,6, CH:150,6, C:8,8, Ca:7,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,4, E:578,0, ZS:22,2, T:3,0, F:19,6, CH:71,1, C:3,8, Ca:9,1	S:0,7, E:898,0, ZS:20,3, T:6,7, F:29,9, CH:145,2, C:36,5, Ca:83,7	S:1,9, E:500,0, ZS:24,1, T:9,0, F:13,4, CH:55,5, C:0,9, Ca:222,4
Összesen	S:5,9, E:2 990,0, ZS:84,0, T:12,9, F:99,1, CH:421,9, C:88,5, Ca:86,7	S:8,0, E:2 957,0, ZS:121,8, T:21,2, F:117,8, CH:347,3, C:13,1, Ca:85,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:11,1, E:2 727,0, ZS:106,2, T:19,5, F:80,6, CH:341,3, C:50,6, Ca:110,0	S:6,5, E:2 270,0, ZS:66,0, T:19,1, F:81,9, CH:322,9, C:65,5, Ca:237,3	S:7,5, E:2 078,0, ZS:63,9, T:12,6, F:68,2, CH:307,2, C:3,9, Ca:575,9

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: szezám-mag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	