

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.01.05.	Kedd 2026.01.06.	Szerda 2026.01.07.	Csütörtök 2026.01.08.	Péntek 2026.01.09.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Tavaszi felvágott -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika S:1,4, E:551,0, ZS:12,5, T:3,9, F:17,6, CH:95,9, C:0,6, Ca:32,4	-Karamellás tej (L) -Margarin Liga -Fonott kalács (G, L, T) 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	-Tej (L) -Csirkemellsonka -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom S:2,4, E:717,0, ZS:17,0, T:10,2, F:37,1, CH:92,3, C:27,9, Ca:29,4	-Tej (L) -Főtt tojáskarikák (T) -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:1,1, E:806,0, ZS:24,9, T:9,4, F:41,0, CH:91,5, C:27,7, Ca:42,0	-Gyümölcsstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:2,4, E:535,0, ZS:7,5, T:2,8, F:20,9, CH:98,0, C:3,0, Ca:84,2
Ebéd	-Fejttett bableves kolbásszal (Z, G) -Darás metélt (G) -Alma S:2,9, E:1 594,0, ZS:43,2, T:1,8, F:41,3, CH:253,3, C:11,1, Ca:54,8	-Sajtkrém leves (G, L, Z) -Zöldborsós sertés szelet (G, Z) -Párolt bulgur (G) S:4,0, E:953,0, ZS:49,1, T:7,7, F:33,5, CH:91,6, C:2,7, Ca:41,3	-Zöldbableves tejfölös (Z, G, T, L) -Rántott csirkemellfilé (G, T) -Rizibizi -Céklasaláta édesítőszerrel S:2,5, E:1 096,0, ZS:40,5, T:8,3, F:50,1, CH:130,6, C:1,4, Ca:50,9	-Karfiolleves (Z, G, T) -Bakonyi csirkeragu (G, Z, L) -Tésztaköret(orsó) (G) -Szilva S:3,6, E:931,0, ZS:30,0, T:3,8, F:49,4, CH:112,4, C:4,4, Ca:72,8	-Serpényös burgonya virslivel (O, Z) -Csemegeuborka édesítővel -Sütemény (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) S:5,1, E:1 075,0, ZS:41,3, T:1,2, F:28,6, CH:140,6, C:1,9, Ca:16,6
Vacsora	-Almalé(2dl) -Melegszendvics (G, L) * S:4,8, E:635,0, ZS:14,9, T:6,5, F:28,5, CH:83,5, C:20,3, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Bácskai rizseshús (Z) -Céklasaláta édesítőszerrel S:1,0, E:801,0, ZS:32,9, T:2,2, F:32,0, CH:93,9, C:0,7, Ca:17,9	-Gyümölcsstea -Bundás kenyér (T, G, L) 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	-Rostos ivólé -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M) S:2,6, E:763,0, ZS:43,4, T:10,5, F:21,6, CH:69,8, C:46,9, Ca:9,8	-Csemege szalámi -Zsemle (vizes) (G) -Zöldpaprika -Almalé(2dl) S:1,7, E:266,0, ZS:19,6, T:7,7, F:11,5, CH:10,4, C:2,5, Ca:10,5
Összesen	S:9,0, E:2 780,0, ZS:70,7, T:12,2, F:87,3, CH:432,7, C:32,0, Ca:87,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:19,8, E:8 513,0, ZS:258,8, T:87,3, F:241,9, CH:1 268,2, C:201,1, Ca:59,4	S:6,3, E:3 246,0, ZS:168,9, T:29,7, F:110,7, CH:306,3, C:30,0, Ca:80,3	S:7,3, E:2 500,0, ZS:98,3, T:23,6, F:111,9, CH:273,7, C:79,0, Ca:124,6	S:9,1, E:1 876,0, ZS:68,5, T:11,7, F:61,0, CH:249,0, C:7,3, Ca:111,3

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 2026.01.12.	Kedd 2026.01.13.	Szerda 2026.01.14.	Csütörtök 2026.01.15.	Péntek 2026.01.16.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Sajtkrém (L) -Zsemle (vizes) (G) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Kakaós kifli(kész) (G, L)	-Kakaó (L, O) -Kockasajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O) -Paradicsom	-Tej (L) -Méz -Margarin Liga -kenyér (házi, fehér) (G)	-Gyümölcsstea -Toast sonka -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika
	S:0,5, E:228,0, ZS:5,4, T:4,2, F:6,9, CH:42,3, C:2,3, Ca:310,5	S:1,0, E:474,0, ZS:11,9, T:8,1, F:22,8, CH:58,0, C:27,6, Ca:0,0	S:0,8, E:645,0, ZS:11,8, T:8,3, F:27,2, CH:96,3, C:27,7, Ca:24,8	S:2,1, E:640,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,5, CH:92,4, C:47,2, Ca:0,2	S:3,2, E:559,0, ZS:8,8, T:2,4, F:23,8, CH:98,7, C:0,6, Ca:32,4
Ebéd	-Burgonyaleves tejfölös (Z, G, L) -Mexikói csirkeragu (Z) -Körettészta(szarvacska) (G) -Banán	-Karlábéleves (Z, G, T, L) -Babfőzelék (L, G, Z, T) -Sült virsli (O) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Csontleves (Z, G, T) -Párolt sertéskaraj -Paradicsommártás (G, Z) -Főtt burgonya -Mandarin	-Zellerleves (Z, G, T) -Debreceni tokány (Z, G) -Párolt rizs (G) -Csemegeuborka édesítővel	-Rántott leves tojással (G, Z, T) -Chilis bab -Pita (G) -Alma
	S:16,0, E:1 562,0, ZS:72,7, T:20,3, F:46,4, CH:174,4, C:8,6, Ca:295,8	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	S:7,3, E:1 310,0, ZS:73,5, T:7,0, F:33,5, CH:123,4, C:5,0, Ca:43,5	S:6,1, E:1 413,0, ZS:58,2, T:6,6, F:63,3, CH:155,8, C:4,6, Ca:100,4	S:5,4, E:743,0, ZS:30,5, T:1,7, F:43,0, CH:66,2, C:2,7, Ca:20,6
Vacsora	-Rántott sajt -Tartármártás (T, M, L) -Párolt kuskusz	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O)	-Rostos ivólé -Wimpi (G, L, T, O) *	-Gyümölcsstea -Pasta Carbonara (L, G, Z) *	-Soproni felvágott -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Müzli szelet (F, O, D, S, G, L, T)
	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	S:0,4, E:396,0, ZS:0,7, T:2,8, F:12,7, CH:74,5, C:22,2, Ca:5,7	S:2,7, E:1 065,0, ZS:28,0, T:5,2, F:35,0, CH:163,2, C:51,8, Ca:7,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,0, E:824,0, ZS:31,5, T:9,0, F:32,6, CH:102,6, C:3,9, Ca:9,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,6, E:716,0, ZS:54,8, T:23,1, F:22,6, CH:30,6, C:7,0, Ca:2,4
Összesen	S:20,3, E:3 048,0, ZS:123,6, T:30,8, F:68,4, CH:298,9, C:13,4, Ca:658,1	S:4,3, E:1 984,0, ZS:55,5, T:13,4, F:77,8, CH:267,2, C:52,3, Ca:102,7	S:10,9, E:3 020,0, ZS:113,2, T:20,5, F:95,7, CH:382,9, C:84,5, Ca:75,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:11,3, E:2 877,0, ZS:103,3, T:24,9, F:121,4, CH:350,8, C:55,6, Ca:109,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:12,2, E:2 018,0, ZS:94,1, T:27,2, F:89,3, CH:195,5, C:10,4, Ca:55,4

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