

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.01.19.	Kedd 2026.01.20.	Szerda 2026.01.21.	Csütörtök 2026.01.22.	Péntek 2026.01.23.
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:19,1, CH:27,6, C:27,6, Ca:0,0</i>	-Tejeskávé (L) -Briós (G, L, T) <i>S:1,0, E:501,0, ZS:6,4, T:2,7, F:18,2, CH:81,3, 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) -Borsos tokány (G, Z) -Tésztaköret (tarhonya) (G) -Alma <i>S:3,7, E:1 092,0, ZS:41,8, T:4,4, F:46,9, CH:126,0, C:7,8, Ca:55,3</i>	-Babgulyás (Z, G) -Mákos metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Szilva <i>S:4,2, E:1 525,0, ZS:47,2, T:2,4, F:61,9, CH:206,8, C:7,7, Ca:474,3</i>	-Lestyános brokkoli leves (Z, G, T, L) -Lencsefőzelék (G, Z, M, L, T) -Virslipörkölt (O, Z) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:5,5, E:1 152,0, ZS:47,3, T:4,3, F:44,6, CH:127,3, C:1,9, Ca:72,7</i>	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Sertésvagdalt (T, Z, G) -Hagymás tört burgonya (Z) -Csemegeuborka édesítővel <i>S:5,7, E:1 156,0, ZS:62,9, T:6,0, F:33,7, CH:104,1, C:1,2, Ca:20,6</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 -Tejberizs (L) <i>S:0,8, E:725,0, ZS:0,8, T:2,3, F:14,9, CH:156,4, C:54,5, Ca:8,0</i>	-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 -Pizza szelet (G, L, T, O, D, S) <i>S:0,3, E:156,0, ZS:0,6, T:0,2, F:3,6, CH:37,6, C:0,0, Ca:0,0</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:6,9, E:2 148,0, ZS:77,1, T:9,0, F:86,6, CH:271,6, C:9,3, Ca:87,7</i>	<i>S:5,7, E:2 550,0, ZS:56,3, T:12,8, F:95,9, CH:390,8, C:89,8, Ca:482,3</i>	<i>S:8,0, E:3 085,0, ZS:165,2, T:18,1, F:86,2, CH:292,1, C:16,4, Ca:72,7</i>	<i>S:6,3, E:1 670,0, ZS:64,0, T:8,9, F:49,6, CH:207,5, C:15,1, Ca:26,3</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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.01.26.	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Vajkrém (L) -Zsemle (vizes) (G) -Jégcsapretek S:0,1, E:276,0, ZS:12,2, T:0,0, F:5,0, CH:39,2, C:0,7, Ca:2,1	-Karamellás tej (L) -Soproni felvágott -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) S:2,0, E:587,0, ZS:26,8, T:14,9, F:26,4, CH:50,2, C:28,2, Ca:2,4	-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	-Kakaóital (L) -Margarin Liga -Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O) -Zöldpaprika S:0,3, E:334,0, ZS:8,0, T:1,7, F:9,2, CH:55,2, C:2,3, Ca:28,0	-Gyümölcsstea -Pizzás csiga (pékáru) (G, L, T) 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	-Vegyes zöldségleves (G, T, Z) -Temesvári tokány (Z, G, L) -Tésztaköret(penne) (G) -Banán S:4,4, E:1 665,0, ZS:40,9, T:5,9, F:60,1, CH:257,8, C:11,5, Ca:306,3	-Gombakrém leves (T, Z, O, M, G, L) -Rántott csirkemellfilé (G, T) -Kukoricás rizs -Céklasaláta édesítőszerrel S:6,5, E:1 482,0, ZS:58,4, T:8,8, F:55,2, CH:167,0, C:4,7, Ca:14,2	-Fejttett bableves kolbásszal (Z, G) -Túrós Metélt (G, L) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma S:4,3, E:1 542,0, ZS:59,1, T:6,2, F:55,7, CH:191,0, C:9,0, Ca:173,0	-Karalábéleves (tejfölös) (Z, G, T, L) -Hentestokány (csirkehúsból) (Z, G) -Párolt bulgur (G) S:4,1, E:942,0, ZS:33,8, T:5,0, F:48,6, CH:111,8, C:4,8, Ca:112,8	-Krumpligulyás (Z) -kenyér (házi, fehér) (G) -Isler (G, L, T) -Mandarin S:4,2, E:624,0, ZS:16,1, T:1,8, F:29,3, CH:86,2, C:3,7, Ca:33,1
Vacsora	-Gyümölcsstea -Sült kolbász -Mustár (M) -Ketchup -kenyér (házi, fehér) (G) S:4,5, E:788,0, ZS:32,4, T:12,4, F:25,4, CH:87,1, C:6,8, Ca:0,0	-Tavaszi rizseshús (Z) -Csemegeuborka édesítővel S:1,9, E:816,0, ZS:29,8, T:2,3, F:34,1, CH:99,8, C:3,1, Ca:37,4	-Gyümölcsstea -Rántott karfiol -Párolt kuskusz -Tartármártás (T, M, L) S:2,1, E:801,0, ZS:30,6, T:0,9, F:17,8, CH:113,7, C:2,5, Ca:51,8	-Gyümölcsstea -Füstölt főtt tarja -Főtt tojás (T) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) S:4,4, E:839,0, ZS:36,3, T:5,0, F:50,9, CH:82,0, C:1,4, Ca:0,0	-Zala felvágott -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Müzli szelet (F, O, D, S) -Almalé(2dl) 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:9,0, E:2 729,0, ZS:85,5, T:18,3, F:90,5, CH:384,1, C:19,1, Ca:308,4	S:10,4, E:2 885,0, ZS:115,0, T:26,0, F:115,7, CH:316,9, C:35,9, Ca:54,0	S:7,8, E:2 961,0, ZS:109,6, T:20,7, F:96,8, CH:379,8, C:59,3, Ca:224,8	S:8,8, E:2 115,0, ZS:78,1, T:11,7, F:108,8, CH:249,0, C:8,4, Ca:140,8	S:5,7, E:974,0, ZS:30,4, T:6,8, F:41,6, CH:132,7, C:7,0, Ca:35,4

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek