

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
Reggeli	-Tej (L) -Mákos guba párnácska (50gr) (G, L, T)	-Gyümölcsstea -Kenőmájás (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Eperlekvár -Margarin Liga -kenyér (házi, fehér) (G)	-Kakaó (L, O) -Sajt lapka (L) -Zsemle (vizes) (G) -Jégcsapretek	-Gyümölcsstea -Sertéspárizsi -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom
	S:1,4, E:618,0, ZS:19,8, T:13,6, F:23,2, CH:75,1, C:47,8, 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:1,9, E:554,0, ZS:15,1, T:12,3, F:28,3, CH:65,9, C:43,3, Ca:2,1	S:1,4, E:601,0, ZS:16,8, T:5,4, F:19,0, CH:95,6, C:0,2, Ca:29,4
Ebéd	-Zellerleves (Z, G, T) -Bolognai mártás (sertéshúsból) (Z, G, L, T, O, M) * -Körettészta(spagetti) (G) -Alma	-Vegyes gyümölcsleves (G, L) -Rántott sertéskaraj (G, T, Z) -Burgonyapüré (L, Z) -Csemegeuborka édesítővel	-Májgaluska leves (T, Z, G) -Tarhonyás hús(sertéshúsból) (Z, G) -Vegyes vágott savanyúság édesítőszerrel -Mandarin	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z) -Sült debreceni -kenyér (házi, fehér) (G)	-Palócgyulvás (Z, G, L) -Sajtos pogácsa (G, L, T, O, D, S) -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán
	S:5,4, E:1 355,0, ZS:58,0, T:9,3, F:48,2, CH:157,8, C:17,5, Ca:91,9 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,3, E:1 441,0, ZS:42,7, T:11,2, F:48,2, CH:201,8, C:56,8, Ca:22,5	S:10,0, E:1 189,0, ZS:36,7, T:10,3, F:59,5, CH:137,7, C:12,2, Ca:57,0	S:7,1, E:1 327,0, ZS:68,2, T:9,8, F:47,4, CH:124,0, C:1,9, Ca:71,9	S:4,6, E:909,0, ZS:30,7, T:3,2, F:32,9, CH:120,5, C:1,3, Ca:298,5
Vacsora	-Pasta Carbonara (L, G, Z)	-Spenótos-sonkás gnocchi (L, G, T) * -Sajtszórat (L) *	-Gyümölcsstea -Brassói aprópecsenye (Z)	-Palacsinta (T, L, G)	-Zala felvágott -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Piskótaszelet Midi -Almalé(2dl)
	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:8,7, E:772,0, ZS:49,9, T:19,0, F:38,4, CH:40,5, C:8,3, Ca:42,5 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,1, E:2 775,0, ZS:257,9, T:27,5, F:28,6, CH:82,1, C:0,6, Ca:6,2	S:1,3, E:781,0, ZS:33,5, T:4,4, F:21,3, CH:90,3, C:41,3, Ca:27,3	S:1,3, E:242,0, ZS:13,8, T:4,6, F:8,9, CH:9,9, C:13,2, Ca:2,4
Összesen	S:9,2, E:2 550,0, ZS:100,0, T:25,9, F:91,0, CH:304,0, C:69,2, Ca:101,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:14,3, E:3 395,0, ZS:153,8, T:39,6, F:130,1, CH:358,1, C:66,4, Ca:97,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:13,3, E:4 647,0, ZS:308,3, T:47,2, F:113,7, CH:321,8, C:40,5, Ca:98,4	S:10,3, E:2 662,0, ZS:116,8, T:26,5, F:97,0, CH:280,2, C:86,4, Ca:101,3	S:7,2, E:1 753,0, ZS:61,3, T:13,2, F:60,9, CH:226,0, C:14,7, Ca:330,2

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 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Csirkemellsonka -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:1,7, E:537,0, ZS:8,6, T:2,1, F:21,8, CH:95,4, C:0,3, Ca:42,0	-Tejeskávé (L) -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom S:0,9, E:535,0, ZS:6,5, T:6,9, F:21,7, CH:86,7, C:16,1, Ca:329,2	-Tej (L) -Csokoládé krém (L, O) -kenyér (házi, fehér) (G) S:2,0, E:694,0, ZS:19,9, T:10,7, F:26,9, CH:89,6, C:39,3, Ca:0,0	-Tej (L) -Kockasajt (L) -Kifli (G, L) -Jégcsapretek S:1,2, E:460,0, ZS:10,5, T:8,3, F:23,6, CH:56,4, C:27,7, Ca:0,0	-Gyümölcsstea -Tonhalkrém (G, T) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:0,4, E:464,0, ZS:4,7, T:0,4, F:13,5, CH:94,3, C:0,1, Ca:41,8
Ebéd	-Tejszínes-tárkonyos sertésraguleves (Z, G, T, L) -Darás metélt (G) -Narancs S:3,3, E:1 164,0, ZS:21,9, T:4,6, F:39,2, CH:202,6, C:23,9, Ca:143,8	-Brokkoli krémleves (G, Z, L, T) -Zöldséges csirkeragu (Z) -Párolt bulgur (G) -Céklasaláta édesítőszerrel S:3,1, E:885,0, ZS:37,2, T:6,6, F:40,2, CH:94,4, C:2,3, Ca:37,4	-Lestyános vegyes zöldség leves (Z, G, T) -Tejszínes, mustáros sertés szelet (Z, L, G, M) -Párolt rizs S:6,2, E:770,0, ZS:31,7, T:5,5, F:36,7, CH:82,9, C:4,5, Ca:66,4	-Burgonyaleves tejfölös (Z, G, L) -Milánói ragu (Z, G, L) * -Tésztaköret(orsó) (G) -Banán S:5,0, E:1 337,0, ZS:42,1, T:8,3, F:67,3, CH:164,9, C:6,3, Ca:267,1 * Adalékanyagot tartalmaz	-Pincepörkölt -Fánk (kész) (G, L, T, F, O, D, S) -kenyér (házi, fehér) (G) -Csemegeuborka édesítővel S:2,6, E:980,0, ZS:41,7, T:2,3, F:42,2, CH:101,6, C:2,1, Ca:5,2
Vacsora	-Rostos ivólé -Melegszendvics (G, L) * S:4,8, E:760,0, ZS:14,9, T:6,6, F:28,4, CH:124,9, C:50,6, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Túrótöltelékes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L) S:0,1, E:895,0, ZS:20,3, T:6,7, F:29,9, CH:145,2, C:36,5, Ca:75,0	-Gyros pitában (T, M, G, L, Z) S:0,0, E:410,0, ZS:36,4, T:3,2, F:4,9, CH:13,3, C:2,7, Ca:54,7	-Gyümölcsstea -Bundás kenyér (T, G, L) -Sajtszórát (L) * S:2,3, E:1 588,0, ZS:123,0, T:18,6, F:36,5, CH:83,5, C:0,7, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Toast sonka -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Gabonás keksz (G) -Banán S:3,4, E:549,0, ZS:15,0, T:5,9, F:17,6, CH:84,6, C:10,2, Ca:222,4
Összesen	S:9,9, E:2 460,0, ZS:45,3, T:13,3, F:89,5, CH:422,9, C:74,8, Ca:185,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,1, E:2 315,0, ZS:64,0, T:20,2, F:91,8, CH:326,3, C:54,9, Ca:441,5	S:8,2, E:1 874,0, ZS:88,0, T:19,4, F:68,5, CH:185,9, C:46,5, Ca:121,1	S:8,5, E:3 384,0, ZS:175,6, T:35,2, F:127,4, CH:304,7, C:34,8, Ca:267,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:6,3, E:1 994,0, ZS:61,4, T:8,5, F:73,3, CH:280,6, C:12,3, Ca:269,3

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	