

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.02.16.	Kedd 2026.02.17.	Szerda 2026.02.18.	Csütörtök 2026.02.19.	Péntek 2026.02.20.
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	-Vaníliás tej (L) -Kakaós kifli(kész) (G, L) S:1,0, E:533,0, ZS:11,9, T:8,1, F:22,8, CH:73,0, C:27,6, Ca:0,0	-Tej (L) -Méz -Margarin Lotti -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) -Jégcsapretek S:0,3, E:461,0, ZS:4,7, T:0,4, F:13,2, CH:93,9, C:0,1, Ca:23,8
Ebéd	-Lestyános sertésraguleves (Z, G, T) -Burgonyás tészta (G, Z) -Csemegeuborka édesítővel -Narancs S:2,3, E:870,0, ZS:19,4, T:1,4, F:40,9, CH:130,7, C:4,2, Ca:91,4	-Vegyes zöldségleves (G, T, Z) -Bakonyi csirkeragu (G, Z, L) -Tésztaköret(orsó) (G) S:5,1, E:865,0, ZS:30,4, T:3,8, F:48,9, CH:96,5, C:5,0, Ca:62,1	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Rántott halfilé (H, G, T, L) -Tartármártás (T, M, L) -Rizibizi -Mandarin S:7,8, E:2 210,0, ZS:114,5, T:9,3, F:74,2, CH:214,0, C:8,7, Ca:138,8	-Rántott leves tojással (G, Z, T) -Lecsós sertésszelet (Z, G) -Tört burgonya S:7,3, E:960,0, ZS:42,8, T:3,1, F:39,8, CH:94,7, C:2,7, Ca:11,0	-Mexikói chilis bab (Z) -Sütemény (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán S:2,4, E:1 019,0, ZS:19,6, T:0,7, F:44,4, CH:161,4, C:0,4, Ca:229,1
Vacsora	-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	-Francia rakott burgonya (L, T, G) * S:3,4, E:528,0, ZS:25,9, T:9,1, F:24,8, CH:42,4, C:3,6, Ca:40,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Gyümölcsstea -Tejszínes-sonkás gnocchi (L, G, T) * S:7,9, E:738,0, ZS:38,4, T:11,5, F:28,1, CH:71,9, C:8,3, Ca:42,5 * Adalékanyagot tartalmaz	-Disznótoros -Párolt káposzta -kenyér (házi, fehér) (G) S:10,7, E:1 005,0, ZS:50,3, T:23,3, F:52,6, CH:64,3, C:3,4, Ca:55,0	-Zala felvágott -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Piskótaszelet Midi -Rostos ivólé (2dl) S:1,3, E:288,0, ZS:13,9, T:4,6, F:9,0, CH:10,4, C:24,0, Ca:2,4
Összesen	S:6,0, E:2 127,0, ZS:68,0, T:13,2, F:79,9, CH:297,0, C:52,6, Ca:185,3	S:9,5, E:1 926,0, ZS:68,1, T:21,0, F:96,5, CH:211,8, C:36,3, Ca:102,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:17,8, E:3 587,0, ZS:166,6, T:30,2, F:127,8, CH:378,3, C:64,2, Ca:181,5 * Adalékanyagot tartalmaz	S:20,7, E:2 854,0, ZS:120,8, T:34,6, F:130,0, CH:269,2, C:51,6, Ca:66,0	S:4,0, E:1 769,0, ZS:38,2, T:5,6, F:66,5, CH:265,7, C:24,5, Ca:255,2

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Zala felvágott -Margarin Lotti -Rozsmagvas zsemle (G) -Zöldpaprika S:2,5, E:594,0, ZS:15,9, T:5,1, F:20,4, CH:93,7, C:0,4, Ca:8,6	-Tej (L) -Kakaós csiga (G) S:0,7, E:343,0, ZS:10,6, T:9,2, F:19,1, CH:32,7, C:28,2, Ca:0,0	-Tej (L) -Kenőmájas (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek S:2,9, E:1 357,0, ZS:69,5, T:17,6, F:59,1, CH:111,4, C:28,9, Ca:23,8	-Tejeskávé (L) -Csemege szalámi -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:2,2, E:725,0, ZS:25,3, T:11,6, F:29,4, CH:83,6, C:14,4, Ca:42,0	-Gyümölcsstea -Vajkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom S:0,2, E:551,0, ZS:13,5, T:0,0, F:13,2, CH:95,5, C:0,7, Ca:29,2
Ebéd	-Krumpligulyás (Z) -Dejós metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Mandarin S:4,6, E:1 319,0, ZS:30,9, T:2,5, F:51,4, CH:202,3, C:13,3, Ca:33,1	-Sütőtökrémleves (Z, G, L, T) -Tavaszi cs.ragu (Z, G) -Párolt bulgur (G) S:8,4, E:1 238,0, ZS:46,9, T:4,9, F:47,5, CH:154,6, C:8,7, Ca:59,0	-Csontleves (Z, G, T) -Gombás sertésszelet (Z, G, T, O, M, L) -Párolt rizs -Mandarin S:9,5, E:987,0, ZS:36,0, T:8,7, F:40,6, CH:124,4, C:8,9, Ca:89,0	-Zöldbableves tejfölös (Z, G, T, L) -Sertéspörkölt (Z) -Körettészta(szarvacska) (G) -Csemegeuborka édesítővel S:13,2, E:900,0, ZS:40,3, T:4,1, F:41,0, CH:90,2, C:4,2, Ca:44,0	-Paradicsomos húsoskáposzta (G, Z) -Sütemény (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán S:2,4, E:1 087,0, ZS:19,1, T:0,9, F:37,8, CH:184,2, C:6,8, Ca:306,5
Vacsora	-Rostos ivólé -Főtt virsli (O) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) S:1,9, E:646,0, ZS:20,3, T:0,1, F:19,4, CH:94,4, C:44,2, Ca:0,0	-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	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O) S:0,4, E:396,0, ZS:0,7, T:2,8, F:12,7, CH:74,5, C:22,2, Ca:5,7	-Gyümölcsstea -Wimpi (G, L, T, O) * 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	-Csemege szalámi -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Gabonás keksz (G) -Banán S:2,1, E:680,0, ZS:31,5, T:12,4, F:16,3, CH:81,0, C:10,2, Ca:222,4
Összesen	S:9,0, E:2 559,0, ZS:67,0, T:7,7, F:91,1, CH:390,4, C:57,9, Ca:41,7	S:10,6, E:3 013,0, ZS:169,0, T:25,3, F:90,0, CH:270,8, C:37,6, Ca:59,0	S:12,7, E:2 740,0, ZS:106,2, T:29,1, F:112,4, CH:310,2, C:59,9, Ca:118,4	S:18,1, E:2 634,0, ZS:93,6, T:21,0, F:108,0, CH:324,4, C:27,5, Ca:93,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,7, E:2 318,0, ZS:64,2, T:13,3, F:67,3, CH:360,6, C:17,8, Ca:558,0

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