

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Kenőmájas (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom <i>S:2,2, E:1 184,0, ZS:61,2, T:9,5, F:43,4, CH:116,3, C:1,3, Ca:29,2</i>	-Tej (L) -Kakaós csiga (G) <i>S:0,7, E:343,0, ZS:10,6, T:9,2, F:19,1, CH:32,7, C:28,2, Ca:0,0</i>	-Tejeskávé (L) -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek <i>S:0,9, E:530,0, ZS:6,4, T:6,9, F:21,8, CH:85,6, C:16,1, Ca:323,8</i>	-Tej (L) -Mákos guba párnácska (50gr) (G, L, T) <i>S:1,4, E:618,0, ZS:19,8, T:13,6, F:23,2, CH:75,1, C:47,8, Ca:0,0</i>	-Gyümölcsstea -Csemege szalámi -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom <i>S:1,9, E:692,0, ZS:25,3, T:8,9, F:22,3, CH:95,6, C:0,6, Ca:29,4</i>
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Bolognai mártás (sertéshúsból) (Z, G, L, T, O, M) * -Körettészta(spagetti) (G) -Alma <i>S:7,1, E:1 383,0, ZS:61,9, T:9,8, F:48,2, CH:154,6, C:17,5, Ca:33,0</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	-Póréhagymakrémleves (Z, G, L, M, T) -Párizsi szelet(sertéskarajból) (T, G, Z) -Kukoricás rizs -Csemegeuborka édesítővel <i>S:5,1, E:1 443,0, ZS:70,0, T:17,2, F:55,3, CH:141,2, C:11,6, Ca:49,9</i>	-Májgaluska leves (T, Z, G) -Sült kolbász -Babfőzelék (L, G, Z, T) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:11,9, E:1 656,0, ZS:70,6, T:22,7, F:65,2, CH:169,2, C:8,9, Ca:78,8</i>	-Lencsegulyás (Z, G) -Káposztás kocka (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán <i>S:8,1, E:1 398,0, ZS:21,0, T:1,7, F:49,7, CH:243,2, C:7,8, Ca:368,1</i>	-Paradicsomos húsgombóc (Z, G, T, L, O, M) -Főtt burgonya -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:6,1, E:977,0, ZS:23,8, T:1,5, F:36,4, CH:147,2, C:6,0, Ca:2,1</i>
Vacsora	-Füstölt főtt tarja -Főtt tojás (T) -kenyér (házi, fehér) (G) -Zöldpaprika <i>S:3,8, E:699,0, ZS:34,9, T:5,0, F:47,8, CH:49,9, C:0,1, Ca:8,4</i>	-Túrótöltelékes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L) <i>S:0,1, E:895,0, ZS:20,3, T:6,7, F:29,9, CH:145,2, C:36,5, Ca:75,0</i>	-Rostos ivólé -Pizza szelet (G, L, T, O, D, S) <i>S:0,3, E:213,0, ZS:0,6, T:0,3, F:1,0, CH:50,2, C:43,0, Ca:0,0</i>	-Tavaszi rizseshús (Z) <i>S:1,1, E:802,0, ZS:29,7, T:2,2, F:33,9, CH:98,3, C:3,0, Ca:37,4</i>	
Összesen	<i>S:13,2, E:3 266,0, ZS:158,0, T:24,2, F:139,3, CH:320,7, C:18,9, Ca:70,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:5,9, E:2 682,0, ZS:100,9, T:33,2, F:104,3, CH:319,1, C:76,4, Ca:124,9</i>	<i>S:13,1, E:2 399,0, ZS:77,6, T:29,8, F:88,1, CH:305,0, C:68,1, Ca:402,5</i>	<i>S:10,7, E:2 818,0, ZS:70,6, T:17,6, F:106,8, CH:416,6, C:58,6, Ca:405,5</i>	<i>S:8,0, E:1 668,0, ZS:49,2, T:10,4, F:58,8, CH:242,8, C:6,6, Ca:31,5</i>

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 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.
Reggeli	-Gyümölcstea -Sertéspárizsi -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) S:1,3, E:318,0, ZS:15,4, T:5,4, F:10,1, CH:38,1, C:0,2, Ca:2,4	-Tejeskávé (L) -Vajkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) S:0,5, E:572,0, ZS:13,3, T:2,7, F:19,3, CH:81,8, C:14,5, Ca:23,8	-Tej (L) -Kakaós kifli(kész) (G, L) S:1,0, E:474,0, ZS:11,9, T:8,1, F:22,8, CH:58,0, C:27,6, Ca:0,0	-Kakaó (L, O) -Kenőmájás (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) S:3,0, E:1 468,0, ZS:69,9, T:17,7, F:59,2, CH:138,1, C:41,3, Ca:23,8	-Gyümölcstea -Sajtkrém (L) -Rozsmagvas zsemle (G) S:1,7, E:491,0, ZS:7,3, T:4,7, F:14,4, CH:94,0, C:2,6, Ca:300,0
Ebéd	-Zöldbableves tejfölös (Z, G, T, L) -Csirkehúsos rizottó sajttal (Z, L) * -Alma S:1,8, E:911,0, ZS:23,8, T:4,7, F:42,0, CH:132,3, C:0,7, Ca:74,8 * Adalékanyagot tartalmaz	-Zöldségleves (Z, G, T) -Párolt sertéskaraj -Almamártás (G, L) -Pírtott dara (G) S:3,4, E:1 384,0, ZS:71,0, T:7,3, F:34,4, CH:149,7, C:17,1, Ca:64,3	-Zellerkrémleves (Z, G, L, T, O, M) -Tarhonyás hús(sertéshúsból) (Z, G) -Céklasaláta édesítőszerrel S:3,9, E:896,0, ZS:32,4, T:6,7, F:42,1, CH:106,1, C:7,5, Ca:110,2	-Fejtett bableves kolbásszal (Z, G) -Szilvás gombóc (G, T) -Vaníliás tejföl (L) -kenyér (házi, fehér) (G) S:3,9, E:1 681,0, ZS:52,3, T:7,5, F:48,4, CH:247,9, C:22,2, Ca:109,8	-Csontleves (Z, G, T) -Tejfölös csirke (Z, L) -Galuska (G, T) -Banán S:5,0, E:1 547,0, ZS:45,2, T:4,9, F:63,3, CH:207,3, C:1,7, Ca:278,6
Vacsora	-Pasta Carbonara (L, G, Z) S:2,4, E:578,0, ZS:22,2, T:3,0, F:19,6, CH:71,1, C:3,8, Ca:9,1	-Főtt virsli (O) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) S:1,9, E:468,0, ZS:20,2, T:0,1, F:19,3, CH:50,4, C:1,2, Ca:0,0	-Gyümölcstea -Tepsis burgonya (Z) S:2,0, E:650,0, ZS:27,8, T:0,9, F:22,5, CH:76,5, C:0,5, Ca:27,9	-Rántott sajt -Kukoricás rizs -Tartármártás (T, M, L) S:2,8, E:1 260,0, ZS:45,8, T:6,4, F:12,9, CH:86,4, C:2,5, Ca:59,8	
Összesen	S:5,4, E:1 806,0, ZS:61,5, T:13,1, F:71,8, CH:241,5, C:4,7, Ca:86,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,8, E:2 425,0, ZS:104,6, T:10,0, F:73,0, CH:281,8, C:32,9, Ca:88,0	S:6,9, E:2 021,0, ZS:72,1, T:15,7, F:87,4, CH:240,5, C:35,6, Ca:138,1	S:9,8, E:4 409,0, ZS:168,1, T:31,6, F:120,5, CH:472,4, C:66,0, Ca:193,3	S:6,6, E:2 039,0, ZS:52,4, T:9,6, F:77,7, CH:301,3, C:4,3, Ca:578,6

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