

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.03.30.	Kedd 2026.03.31.	Szerda 2026.04.01.	Csütörtök 2026.04.02.	Péntek 2026.04.03.
Reggeli	-Gyümölcstea -Zala felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika S:1,4, E:588,0, ZS:15,0, T:4,5, F:20,4, CH:95,3, C:0,2, Ca:32,4	-Karamellás tej (L) -Kockasajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:0,9, E:639,0, ZS:11,5, T:8,3, F:27,3, CH:95,5, C:27,7, Ca:37,4	-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		
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Tejfölös tokány (Z, L, G) -Párolt rizs S:5,6, E:775,0, ZS:30,5, T:4,3, F:33,6, CH:90,3, C:1,7, Ca:56,5	-Zöldséges brokkoli leves (Z, G, T) -Rántott sertéskaraj (G, T, Z) -Burgonyapüré (L, Z) -Csemegeuborka édesítővel S:3,6, E:987,0, ZS:37,6, T:8,6, F:49,4, CH:99,9, C:3,9, Ca:5,6	-Babgulyás (Z, G) -Mákos metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma S:4,2, E:1 498,0, ZS:47,8, T:2,4, F:60,7, CH:201,0, C:5,7, Ca:458,5		
Vacsora	-Rántott csirkemellfilé (G, T) -Párolt rizs -Csemegeuborka édesítővel S:4,0, E:834,0, ZS:31,4, T:7,2, F:42,1, CH:91,6, C:1,1, Ca:11,7	-Gyümölcstea -Főtt debreceni -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) S:4,2, E:633,0, ZS:24,2, T:8,0, F:22,7, CH:82,9, C:1,8, Ca:0,0			
Összesen	S:11,0, E:2 197,0, ZS:77,0, T:16,0, F:96,0, CH:277,2, C:3,0, Ca:100,6	S:8,6, E:2 259,0, ZS:73,3, T:24,8, F:99,4, CH:278,3, C:33,4, Ca:43,0	S:5,2, E:1 972,0, ZS:59,7, T:10,5, F:83,4, CH:258,9, C:33,3, Ca:458,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szeszámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek