

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
Reggeli	-Gyümölcs tea -Zala felvágott -Margarin Lotti -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>	-Karamellás tej (L) -Kockasajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O) -Paradicsom <i>S:0,8, E:641,0, ZS:11,5, T:8,3, F:26,9, CH:96,2, C:27,7, Ca:24,8</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>	-Tej (L) -Főtt tojáskarikák (T) -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóborka <i>S:1,1, E:806,0, ZS:24,9, T:9,4, F:41,0, CH:91,5, C:27,7, Ca:42,0</i>	-Gyümölcs tea -Májkrém (G, O, M) -Rozsmagvas zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:3,3, E:1 581,0, ZS:89,4, T:6,3, F:61,2, CH:132,6, C:2,2, Ca:8,4</i>
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, G, T, L) -Darás metélt (G) <i>S:2,6, E:1 115,0, ZS:15,8, T:3,1, F:47,8, CH:193,8, C:23,6, Ca:43,3</i>	-Karfiolleves (Z, G, T) -Sertéspörkölt (Z) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:5,8, E:988,0, ZS:24,9, T:4,4, F:56,3, CH:128,9, C:8,5, Ca:65,7</i>	-Lencseleves sült kolbásszal (G, M, Z, T) -Rántott sertéskaraj (G, T, Z) -Kukoricás rizs -Csemegeborka édesítővel <i>S:4,8, E:1 663,0, ZS:78,7, T:12,4, F:77,9, CH:149,8, C:1,9, Ca:74,2</i>	-Sertésraguleves (Z, G, T) -Kiflikoch (L, G, O) -Vaníliásodó (L) -Alma <i>S:2,6, E:1 307,0, ZS:16,3, T:5,6, F:50,9, CH:222,1, C:24,3, Ca:48,5</i>	-Chilis bab -Sütemény (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:2,5, E:623,0, ZS:16,5, T:0,8, F:44,8, CH:71,2, C:2,4, Ca:9,6</i>
Vacsora	-Rántott csirkemellfilé (G, T) -Párolt rizs -Csemegeborka édesítővel <i>S:4,0, E:834,0, ZS:31,4, T:7,2, F:42,1, CH:91,6, C:1,1, Ca:11,7</i>	-Gyümölcs tea -Főtt debreceni -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:4,2, E:633,0, ZS:24,2, T:8,0, F:22,7, CH:82,9, C:1,8, Ca:0,0</i>	-Rostos ivólé (2dl) -Túrótöltelikes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L) <i>S:0,7, E:990,0, ZS:20,5, T:6,7, F:30,1, CH:146,2, C:58,1, Ca:83,7</i>	-Gyümölcs tea -Tejszínes-sonkás gnocchi (L, G, T) * <i>S:7,9, E:738,0, ZS:38,4, T:11,5, F:28,1, CH:71,9, C:8,3, Ca:42,5</i> * Adalékanyagot tartalmaz	-Toast sonka -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Rostos ivólé (2dl) -Banán <i>S:3,2, E:458,0, ZS:7,6, T:2,4, F:14,9, CH:59,6, C:22,2, Ca:222,4</i>
Összesen	<i>S:8,0, E:2 537,0, ZS:62,2, T:14,9, F:110,2, CH:380,7, C:24,9, Ca:87,4</i>	<i>S:10,8, E:2 261,0, ZS:60,7, T:20,7, F:105,9, CH:308,1, C:38,0, Ca:90,5</i>	<i>S:6,2, E:2 952,0, ZS:107,6, T:27,2, F:127,1, CH:323,5, C:87,6, Ca:157,9</i>	<i>S:11,6, E:2 851,0, ZS:79,6, T:26,4, F:120,0, CH:385,5, C:60,3, Ca:133,0</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:9,0, E:2 662,0, ZS:113,5, T:9,5, F:120,9, CH:263,4, C:26,7, Ca:240,4</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:1,3, E:529,0, ZS:7,9, T:3,5, F:18,8, CH:98,1, C:2,7, Ca:84,2	-Tejeskávé (L) -Briós (G, L, T) S:1,0, E:481,0, ZS:6,4, T:2,7, F:18,2, CH:76,3, C:13,8, Ca:0,0	-Tej (L) -Méz -Margarin Lotti -kenyér (házi, fehér) (G) S:2,1, E:690,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,5, CH:93,7, C:48,4, Ca:0,2	-Kakaó (L, O) -Főtt virsli (O) -Ketchup -kenyér (házi, fehér) (G, L) S:3,6, E:1 183,0, ZS:31,4, T:8,3, F:46,6, CH:164,8, C:45,5, Ca:0,0	-Gyümölcsstea -Tonhalkrém (G, T) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika S:4,3, E:1 065,0, ZS:31,8, T:9,4, F:42,1, CH:154,0, C:1,0, Ca:32,2
Ebéd	-Palócgulyás (Z, G, L) -Burgonyás tészta (G, Z) -Csemegeuborka édesítővel -Banán S:4,4, E:1 246,0, ZS:39,4, T:4,5, F:41,7, CH:173,4, C:5,2, Ca:304,6	-Brokkoli krémleves (G, Z, L, T) -Bolognai mártás (sertéshúsból) (Z, G, L, T, O, M) * -Köretészta(spagetti) (G) S:5,6, E:1 385,0, ZS:63,5, T:13,2, F:47,9, CH:150,7, C:19,1, Ca:38,8 * Adalékanyagot tartalmaz	-Zöldbableves (Z, G, T) -Tejszínes-sonkás sertésszelet (G, L) * -Rizibizi -Céklasaláta édesítőszerrel -Alma S:4,6, E:1 551,0, ZS:83,1, T:12,5, F:53,0, CH:144,3, C:0,8, Ca:52,3 * Adalékanyagot tartalmaz	-Tarhonyaleves (G, Z) -"Bicskás" Vagdalt pogácsa (T, G, Z) -Hagymás tört burgonya (Z) -Csemegeuborka édesítővel S:3,5, E:1 114,0, ZS:60,5, T:2,2, F:39,8, CH:90,3, C:1,1, Ca:20,7	-Töltött savanyúkáposzta (Z, G, T, L, M, O) -Linzer (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) S:14,9, E:7 995,0, ZS:351,5, T:20,4, F:297,3, CH:815,7, C:96,5, Ca:67,8
Vacsora	-Gyümölcsstea -Melegszendvics (G, L) * S:4,8, E:703,0, ZS:14,9, T:6,5, F:31,0, CH:112,3, C:7,6, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Almalé(2dl) -Pásztortarhonya (Z, G) -Céklasaláta édesítőszerrel S:1,0, E:1 270,0, ZS:69,9, T:2,5, F:49,5, CH:105,7, C:6,9, Ca:9,1	-Gyümölcsstea -Tavaszi rizseshús (Z) S:1,1, E:923,0, ZS:29,7, T:2,2, F:36,5, CH:129,7, C:3,0, Ca:37,4	-Ízes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L) S:0,7, E:922,0, ZS:21,8, T:6,7, F:21,5, CH:155,7, C:36,5, Ca:83,7	-Csemege szalámi -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G, L, T) -Almalé(2dl) (L) -Gabonás keksz (G, L, F, O, D, S) S:3,8, E:1 442,0, ZS:72,8, T:38,7, F:37,9, CH:156,9, C:63,3, Ca:2,4
Összesen	S:10,5, E:2 479,0, ZS:62,2, T:14,6, F:91,6, CH:383,9, C:15,5, Ca:388,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:7,6, E:3 137,0, ZS:139,9, T:18,4, F:115,5, CH:332,7, C:39,7, Ca:47,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:7,9, E:3 165,0, ZS:126,5, T:24,2, F:115,0, CH:367,6, C:52,2, Ca:89,9 * Adalékanyagot tartalmaz	S:7,7, E:3 219,0, ZS:113,6, T:17,2, F:107,9, CH:410,8, C:83,1, Ca:104,4	S:23,0, E:10 502,0, ZS:456,2, T:68,5, F:377,2, CH:1 126,7, C:160,8, Ca:102,4

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek