

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.04.27.	Kedd 2026.04.28.	Szerda 2026.04.29.	Csütörtök 2026.04.30.	Péntek 2026.05.01.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Zala felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:1,4, E:588,0, ZS:14,9, T:4,5, F:20,6, CH:95,1, C:0,2, Ca:42,0	-Tej (L) -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom S:1,3, E:678,0, ZS:14,9, T:12,3, F:30,7, CH:94,2, C:29,9, Ca:329,2	-Tejeskávé (L) -Kakaós csiga (G) S:0,3, E:201,0, ZS:2,2, T:3,8, F:10,1, CH:25,2, C:14,4, Ca:0,0	-Tej (L) -Soproni felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek S:2,0, E:807,0, ZS:28,1, T:14,9, F:35,4, CH:91,7, C:28,2, Ca:24,0	
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Milánói ragu (Z, G, L) * -Körettészta(spagetti) (G) S:6,9, E:1 181,0, ZS:51,7, T:8,1, F:65,0, CH:111,0, C:3,4, Ca:18,5 * Adalékanyagot tartalmaz	-Krumpligulyás (Z) -Mákos metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma S:4,6, E:1 346,0, ZS:39,3, T:2,3, F:50,5, CH:192,0, C:5,8, Ca:438,3	-Karfiolleves (Z, G, T) -Fűszeres csirkemell sajtmártással (Z, L, G) -Párolt bulgur (G) S:7,0, E:924,0, ZS:40,2, T:14,0, F:41,4, CH:98,9, C:7,3, Ca:42,1	-Karatbéléves (tejfölös) (Z, G, T, L) -Babfőzelék (L, G, Z, T) -Sertéspörkölt (Z) -kenyér (házi, fehér) (G) S:4,9, E:1 246,0, ZS:42,9, T:4,7, F:60,1, CH:149,6, C:3,6, Ca:159,5	
Vacsora	-Rostos ivólé -Tarhonyás hús(sertéshúsból) (Z, G) -Csemegeuborka édesítővel S:1,9, E:786,0, ZS:16,0, T:1,1, F:36,2, CH:120,5, C:47,5, Ca:9,1	-Wimpi (G, L, T, O) * -Müzsli szelet (F, O, D, S) S:2,7, E:896,0, ZS:28,2, T:5,4, F:35,0, CH:120,7, C:9,6, Ca:7,4 * Adalékanyagot tartalmaz	-Francia rakott burgonya (L, T, G) * -kenyér (házi, fehér) (G) S:4,7, E:750,0, ZS:26,6, T:9,1, F:31,9, CH:87,6, C:3,6, Ca:40,0 * Adalékanyagot tartalmaz		
Összesen	S:10,1, E:2 555,0, ZS:82,6, T:13,8, F:121,8, CH:326,6, C:51,1, Ca:69,5 * Adalékanyagot tartalmaz	S:8,5, E:2 919,0, ZS:82,3, T:19,9, F:116,2, CH:406,9, C:45,3, Ca:774,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:12,0, E:1 874,0, ZS:69,0, T:26,9, F:83,4, CH:211,7, C:25,4, Ca:82,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:6,9, E:2 053,0, ZS:71,0, T:19,7, F:95,5, CH:241,4, C:31,8, Ca:183,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
Reggeli	-Tej (L) -Gabonagolyó (L, F, D, S)	-Gyümölcsstea -Kenőmájás (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Eperlekvár -Margarin Lotti -kenyér (házi, fehér) (G)	-Karamellás tej (L) -Kakaós kifli(kész) (G, L)	-Gyümölcsstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka
	S:0,8, E:488,0, ZS:10,1, T:8,9, F:22,2, CH:66,1, C:41,5, 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:1,0, E:533,0, ZS:11,9, T:8,1, F:22,8, CH:73,0, C:27,6, Ca:0,0	S:1,1, E:494,0, ZS:5,2, T:1,3, F:17,4, CH:96,5, C:1,5, Ca:84,2
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, G, T, L) -Dejós metélt (G) -Alma	-Sajtkrém leves (G, L, Z, T) -Zöldséges csirkeragu (Z, G) -Párolt bulgur (G)	-Csontleves (Z, G, T, L, O, M) -Provence-i sertéskaraj (G, L, T, Z, O, M, S) * -Rizibizi -Csemegeuborka édesítővel	-Burgonyaleves (Z, G) -Sült virsli (O) -Zöldbabfőzelék (G, Z, L) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Vegyes zöldségleves (G, T, Z) -Húsos rakott tészta (Z, G, L, T, O, M) * -Banán
	S:2,8, E:1 098,0, ZS:25,0, T:4,0, F:52,7, CH:163,4, C:14,0, Ca:39,7	S:3,5, E:1 040,0, ZS:41,7, T:7,4, F:43,3, CH:120,5, C:4,2, Ca:46,3	S:10,8, E:1 063,0, ZS:41,4, T:6,2, F:53,3, CH:117,8, C:4,8, Ca:40,5 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,8, E:840,0, ZS:33,8, T:4,3, F:29,2, CH:104,7, C:1,4, Ca:153,6	S:6,1, E:978,0, ZS:38,6, T:10,1, F:41,8, CH:109,8, C:12,3, Ca:280,5 * Adalékanyagot tartalmaz
Vacsora	-Rostos ivólé (2dl) -Rakott savanyúkáposzta (Z, L) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Gyümölcsstea -Pizza szelet (G, L, T, O, D, S)	-Pasta Carbonara (L, G, Z) -Túró Rudi (L, O)	-Szilvás gombóc (G, T) -Vaníliás tejföl (L)	
	S:3,6, E:1 105,0, ZS:54,0, T:3,9, F:33,1, CH:97,1, C:24,9, Ca:193,5	S:0,3, E:156,0, ZS:0,6, T:0,2, F:3,6, CH:37,6, C:0,0, Ca:0,0	S:2,5, E:680,0, ZS:25,0, T:4,3, F:21,0, CH:73,5, C:6,0, Ca:36,7	S:0,1, E:929,0, ZS:17,6, T:6,7, F:21,5, CH:168,6, C:21,8, Ca:75,0	
Összesen	S:7,2, E:2 691,0, ZS:89,1, T:16,8, F:107,9, CH:326,6, C:80,4, Ca:233,2	S:6,0, E:2 377,0, ZS:103,5, T:17,1, F:90,4, CH:273,8, C:5,6, Ca:78,5	S:15,4, E:2 426,0, ZS:80,0, T:20,0, F:99,9, CH:293,3, C:38,5, Ca:112,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:6,0, E:2 302,0, ZS:63,3, T:19,1, F:73,5, CH:346,2, C:50,8, Ca:228,6	S:7,2, E:1 472,0, ZS:43,8, T:11,4, F:59,3, CH:206,2, C:13,7, Ca:364,7 * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek