

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Tavaszi felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek <i>S:1,4, E:548,0, ZS:12,4, T:3,9, F:17,6, CH:95,4, C:0,6, Ca:24,0</i>	-Karamellás tej (L) -Margarin Lotti -Fonott kalács (G, L, T) <i>S:14,9, E:6 759,0, ZS:176,9, T:77,4, F:176,3, CH:1 082,7, C:197,7, Ca:0,2</i>	-Tej (L) -Csirkemellsonka -Margarin Lotti -Paradicsom -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) <i>S:2,4, E:717,0, ZS:17,0, T:10,2, F:37,1, CH:92,3, C:27,9, Ca:29,4</i>	-Tej (L) -Zala felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóborka <i>S:2,1, E:766,0, ZS:23,3, T:12,6, F:36,3, CH:91,3, C:27,8, Ca:42,0</i>	-Gyümölcsstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek <i>S:1,1, E:491,0, ZS:5,2, T:1,3, F:17,2, CH:96,1, C:1,5, Ca:66,2</i>
Ebéd	-Babgulyás (Z, G) -Darás metélt (G) -Banán -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:4,2, E:1 636,0, ZS:30,7, T:1,8, F:58,8, CH:274,2, C:11,1, Ca:262,1</i>	-Rántott leves tojással (G, Z, T) -Vadas sertéstokány (L, Z, G, M) -Galuska (G, T) <i>S:6,5, E:1 921,0, ZS:58,8, T:5,7, F:72,3, CH:256,6, C:2,2, Ca:84,2</i>	-Zöldbableves tejfölös (Z, G, T, L) -Rántott halfilé (H, G, T, L) -Rizibizi -Céklasaláta édesítőszerrel <i>S:3,9, E:1 767,0, ZS:90,9, T:9,5, F:70,0, CH:163,7, C:2,9, Ca:70,1</i>	-Karfiolleves (Z, G, T) -Bakonyi csirkeragu (G, Z, L) -Tésztaköret (tarhonya) (G) -Alma <i>S:3,7, E:923,0, ZS:30,5, T:3,8, F:50,9, CH:108,9, C:5,2, Ca:57,0</i>	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Sült csirkecomb (Z) -Párolt rizs -Csemegeuborka édesítővel <i>S:6,9, E:956,0, ZS:31,1, T:2,5, F:42,6, CH:123,6, C:6,2, Ca:21,1</i>
Vacsora	-Almalé(2dl) -Bácskai rizseshús (Z) -Csemegeuborka édesítővel <i>S:1,8, E:804,0, ZS:29,8, T:2,3, F:31,4, CH:90,9, C:13,6, Ca:17,9</i>	-Gyümölcsstea -Füstölt főtt tarja -Főtt tojás (T) -kenyér (házi, fehér) (G) -Zöldhagyma <i>S:3,8, E:832,0, ZS:35,0, T:5,0, F:51,0, CH:83,2, C:0,1, Ca:0,0</i>	-Gyümölcsstea -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M) <i>S:2,6, E:706,0, ZS:43,4, T:10,4, F:24,2, CH:57,2, C:3,9, Ca:9,8</i>	-Rostos ivólé -Sült kolbász -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:3,9, E:813,0, ZS:32,3, T:12,5, F:22,4, CH:92,8, C:44,4, Ca:0,0</i>	-Csemege szalámi -Zsemle (vizes) (G) -Zöldpaprika -Almalé(2dl) <i>S:1,7, E:266,0, ZS:19,6, T:7,7, F:11,5, CH:10,4, C:2,5, Ca:10,5</i>
Összesen	<i>S:7,4, E:2 988,0, ZS:72,8, T:8,0, F:107,8, CH:460,5, C:25,4, Ca:303,9</i>	<i>S:25,2, E:9 511,0, ZS:270,7, T:88,0, F:299,6, CH:1 422,5, C:200,1, Ca:84,4</i>	<i>S:8,8, E:3 190,0, ZS:151,2, T:30,1, F:131,2, CH:313,2, C:34,8, Ca:109,3</i>	<i>S:9,6, E:2 503,0, ZS:86,1, T:28,9, F:109,6, CH:293,0, C:77,5, Ca:99,0</i>	<i>S:9,7, E:1 713,0, ZS:55,9, T:11,4, F:71,3, CH:230,1, C:10,2, Ca:97,7</i>

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
Reggeli	-Gyümölcs tea -Sajtkrém (L) -Zsemle (vizes) (G) -Paradicsom <i>S:0,5, E:230,0, ZS:5,3, T:4,2, F:6,7, CH:42,8, C:2,3, Ca:307,5</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>	-Kakaó (L, O) -Kockasajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O) -Kígyóuborka <i>S:0,9, E:701,0, ZS:12,0, T:8,4, F:28,2, CH:108,5, C:40,2, Ca:37,4</i>	-Tej (L) -Méz -Margarin Lotti -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:2,1, E:640,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,5, CH:92,4, C:47,2, Ca:0,2</i>	-Gyümölcs tea -Toast sonka -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika <i>S:3,2, E:559,0, ZS:8,8, T:2,4, F:23,8, CH:98,7, C:0,6, Ca:32,4</i>
Ebéd	-Zellerleves (Z, G, T) -Mexikói csirkeragu (Z) -Körettészta(szarvacska) (G) -Banán <i>S:14,3, E:1 508,0, ZS:70,5, T:18,4, F:46,7, CH:169,1, C:7,9, Ca:326,0</i>	-Karatábéleves (Z, G, T, L) -Lencsefőzelék (G, Z, M, L, T) -Sült virsli (O) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma <i>S:3,0, E:1 174,0, ZS:42,6, T:3,1, F:43,6, CH:144,3, C:1,1, Ca:109,3</i>	-Csontleves (Z, G, T, L, O, M) -Rakott sertés szelet (T, G, L, Z) * -Petrezselymes rizs (Z) -Csemegeuborka édesítővel <i>S:15,7, E:1 184,0, ZS:51,1, T:5,5, F:60,8, CH:117,1, C:10,3, Ca:35,2</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	-Burgonyaleves (Z, G) -Temesvári tokány (Z, G, L) -Tésztaköret (tarhonya) (G) <i>S:3,5, E:1 000,0, ZS:38,9, T:5,4, F:42,4, CH:115,1, C:6,9, Ca:69,2</i>	-Kertészleves (Z, G, T) -Chilis bab (L, T, Z, O, M) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma <i>S:6,2, E:1 069,0, ZS:20,4, T:1,1, F:51,3, CH:161,4, C:20,2, Ca:61,1</i>
Vacsora	-Rántott sajt -Tartármártás (T, M, L) -Párolt rizs <i>S:3,9, E:1 127,0, ZS:42,5, T:6,1, F:8,3, CH:65,7, C:2,5, Ca:58,5</i>	-Tepsis burgonya (Z) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:3,3, E:750,0, ZS:28,5, T:0,9, F:27,0, CH:90,3, C:0,5, Ca:27,9</i>	-Rostos ivólé -Pasta Carbonara (L, G, Z) <i>S:2,4, E:756,0, ZS:22,3, T:3,0, F:19,6, CH:115,1, C:46,8, Ca:9,1</i>	-Gyümölcs tea -Főtt virsli (O) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:1,9, E:590,0, ZS:20,3, T:0,1, F:22,0, CH:81,8, C:1,2, Ca:0,0</i>	-Soproni felvágott -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Müzsli szelet (F, O, D, S, G, L, T) -Almalé(2dl) <i>S:4,6, E:898,0, ZS:65,7, T:27,1, F:29,3, CH:33,9, C:19,8, Ca:2,4</i>
Összesen	<i>S:18,7, E:2 866,0, ZS:118,3, T:28,6, F:61,7, CH:277,6, C:12,7, Ca:691,9</i>	<i>S:7,7, E:2 542,0, ZS:91,0, T:17,7, F:93,8, CH:309,8, C:49,4, Ca:137,2</i>	<i>S:19,1, E:2 641,0, ZS:85,4, T:17,0, F:108,6, CH:340,7, C:97,3, Ca:81,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:7,5, E:2 229,0, ZS:72,8, T:14,9, F:89,9, CH:289,3, C:55,3, Ca:69,4</i>	<i>S:13,9, E:2 526,0, ZS:94,9, T:30,6, F:104,3, CH:294,0, C:40,6, Ca:95,9</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