

# Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.05.25.	Kedd 2026.05.26.	Szerda 2026.05.27.	Csütörtök 2026.05.28.	Péntek 2026.05.29.
<b>Reggeli</b>		-Gyümölcsstea -Kenőmájas (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O)	-Kakaó (L, O) -Sajtkrém (L) -Zsemle (vizes) (G) -Jégcsapretek	-Gyümölcsstea -Sertéspárizsi -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom
		S:4,3, E:1 478,0, ZS:87,1, T:19,7, F:57,2, CH:117,4, C:2,0, Ca:32,2	S:0,4, E:396,0, ZS:0,7, T:2,8, F:12,7, CH:74,5, C:22,2, Ca:5,7	S:1,3, E:524,0, ZS:14,2, T:12,4, F:23,3, CH:65,9, C:42,4, Ca:302,1	S:3,3, E:718,0, ZS:26,4, T:9,1, F:30,3, CH:96,1, C:0,3, Ca:29,4
<b>Ebéd</b>		-Májgaluska leves (T, Z, G) -Tarhonyás hús(sertéshúsból) (Z, G) -Vegyes vágott savanyúság édesítőszerrel -Alma	-Vegyes gyümölcsleves (G, L) -Rántott sertéskaraj (G, T, Z) -Tavaszi párolt rizs (Z) -Csemegeuborka édesítővel	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Burgonyafőzelék (G, Z, L) -Sült debreceni -kenyér (házi, fehér) (G)	-Zellerleves (Z, G, T) -Bolognai mártás (sertéshúsból) (Z, G, L, T, O, M) * -Köretészta(spagetti) (G)
		S:10,0, E:1 222,0, ZS:37,4, T:10,3, F:59,4, CH:145,0, C:12,2, Ca:42,2	S:4,1, E:1 389,0, ZS:44,5, T:9,0, F:43,9, CH:196,7, C:54,7, Ca:28,9	S:7,4, E:1 448,0, ZS:76,7, T:16,9, F:50,0, CH:133,1, C:7,8, Ca:43,3	S:5,4, E:1 277,0, ZS:57,2, T:9,3, F:47,6, CH:140,7, C:17,5, Ca:83,7 * Adalékanyagot tartalmaz
<b>Vacsora</b>		-Tejszínes-sonkás gnocchi (L, G, T) * -Sajtszórat (L) *	-Gyümölcsstea -Brassói aprópecsenye (Z)	-Rostos ivólé -Töltött tortilla (G, O, L) *	
		S:8,7, E:938,0, ZS:50,0, T:19,0, F:43,9, CH:75,2, C:14,4, Ca:42,5 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,1, E:2 775,0, ZS:257,9, T:27,5, F:28,6, CH:82,1, C:0,6, Ca:6,2	S:3,6, E:764,0, ZS:29,4, T:8,1, F:20,5, CH:95,6, C:51,3, Ca:10,7 * Adalékanyagot tartalmaz	
<b>Összesen</b>	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:23,0, E:3 638,0, ZS:174,5, T:48,9, F:160,6, CH:337,7, C:28,6, Ca:116,9 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,6, E:4 560,0, ZS:303,2, T:39,4, F:85,1, CH:353,3, C:77,4, Ca:40,8	S:12,3, E:2 736,0, ZS:120,3, T:37,4, F:93,9, CH:294,5, C:101,5, Ca:356,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:8,7, E:1 995,0, ZS:83,6, T:18,4, F:77,8, CH:236,8, C:17,8, Ca:113,1 * Adalékanyagot tartalmaz

## 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
<b>Reggeli</b>	-Gyümölcsstea -Csirkemellsonka -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka	-Tejeskávé (L) -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom	-Tej (L) -Csokoládé krém (L, O) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Tej (L) -Kockasajt (L) -Kifli (G, L) -Jégcsapretek	-Gyümölcsstea -Tonhalkrém (G, T) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka
	S:1,7, E:537,0, ZS:8,6, T:2,1, F:21,8, CH:95,4, C:0,3, Ca:42,0	S:0,9, E:535,0, ZS:6,5, T:6,9, F:21,7, CH:86,7, C:16,1, Ca:329,2	S:2,0, E:694,0, ZS:19,9, T:10,7, F:26,9, CH:89,6, C:39,3, Ca:0,0	S:1,2, E:460,0, ZS:10,5, T:8,3, F:23,6, CH:56,4, C:27,7, Ca:0,0	S:0,4, E:464,0, ZS:4,7, T:0,4, F:13,5, CH:94,3, C:0,1, Ca:41,8
<b>Ebéd</b>	-Tejszínes-tárkonyos sertésraguleves (Z, G, T, L) -Darás metélt (G) -Alma	-Póréhagymakrémleves (Z, G, L, M, T) -Rántott halporció (G, T, H) -Petrezselymes burgonya -Céklasaláta édesítőszerrel	-Lestyános vegyes zöldség leves (Z, G, T) -Tejszínes, mustáros sertés szelet (Z, L, G, M) -Párolt rizs	-Burgonyaleves tejfölös (Z, G, L) -Milánói ragu (Z, G, L) * -Tésztaköret(orsó) (G) -Banán	-Paradicsomos húsoskáposzta (G, Z) -Sajtos pogácsa (saját) (G, L, T) * -kenyér (házi, fehér) (G)
	S:3,3, E:1 217,0, ZS:22,7, T:4,6, F:39,9, CH:211,2, C:23,9, Ca:107,0	S:3,0, E:1 283,0, ZS:48,4, T:12,0, F:48,4, CH:154,4, C:11,3, Ca:41,9	S:6,3, E:923,0, ZS:32,5, T:5,5, F:46,7, CH:111,1, C:8,4, Ca:66,4	S:5,0, E:1 766,0, ZS:85,9, T:8,3, F:72,8, CH:164,9, C:6,3, Ca:267,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,7, E:1 154,0, ZS:40,7, T:12,8, F:44,7, CH:143,1, C:7,8, Ca:111,5 * Adalékanyagot tartalmaz
<b>Vacsora</b>	-Rostos ivólé -Melegszendvics (G, L) *	-Túrótöltelékes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L)	-Gyros pitában (T, M, G, L, Z) -Almalé(2dl)	-Gyümölcsstea -Főtt virsli (O) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G)	
	S:6,5, E:812,0, ZS:16,6, T:7,3, F:35,1, CH:127,5, C:50,9, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,1, E:1 501,0, ZS:24,8, T:6,7, F:46,4, CH:266,4, C:69,5, Ca:75,0	S:5,4, E:704,0, ZS:56,4, T:3,3, F:9,3, CH:24,1, C:17,4, Ca:62,2	S:1,9, E:590,0, ZS:20,3, T:0,1, F:22,0, CH:81,8, C:1,2, Ca:0,0	
<b>Összesen</b>	S:11,5, E:2 566,0, ZS:47,8, T:13,9, F:96,9, CH:434,1, C:75,1, Ca:149,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,0, E:3 319,0, ZS:79,7, T:25,6, F:116,5, CH:507,5, C:97,0, Ca:446,0	S:13,7, E:2 321,0, ZS:108,9, T:19,6, F:82,9, CH:224,9, C:65,1, Ca:128,6	S:8,1, E:2 816,0, ZS:116,8, T:16,6, F:118,4, CH:303,0, C:35,3, Ca:267,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,1, E:1 618,0, ZS:45,4, T:13,2, F:58,2, CH:237,4, C:7,8, Ca:153,3 * Adalékanyagot tartalmaz

## 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