

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka <i>S:1,1, E:494,0, ZS:5,2, T:1,3, F:17,4, CH:96,5, C:1,5, Ca:84,2</i>	-Vaníliás tej (L) -Kakaós kifli(kész) (G, L) <i>S:1,0, E:533,0, ZS:11,9, T:8,1, F:22,8, CH:73,0, C:27,6, Ca:0,0</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>	-Kakaó (L, O) -Főtt virsli (O) -Ketchup -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:2,6, E:889,0, ZS:27,8, T:8,3, F:37,6, CH:110,2, C:45,5, Ca:0,0</i>	-Gyümölcsstea -Tonhalkrém (G, T) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek <i>S:0,3, E:461,0, ZS:4,7, T:0,4, F:13,2, CH:93,9, C:0,1, Ca:23,8</i>
Ebéd	-Lencsegulyás (Z, G) -Burgonyás tészta (G, Z) -Céklasaláta édesítőszerrel -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán <i>S:2,5, E:1 420,0, ZS:26,3, T:1,9, F:50,7, CH:233,7, C:4,1, Ca:274,3</i>	-Karfiolleves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -Grill virsli (O) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:3,8, E:1 002,0, ZS:36,6, T:4,4, F:41,9, CH:121,3, C:4,1, Ca:59,7</i>	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Sült csirkecomb (Z) -Rizibizi -Káposztasaláta <i>S:5,2, E:1 164,0, ZS:34,7, T:2,7, F:49,5, CH:162,0, C:8,6, Ca:86,9</i>	-Rántott leves tojással (G, Z, T) -Sertésvagdalt (T, Z, G) -Tört burgonya -Csemegeuborka édesítővel -Alma <i>S:7,1, E:1 248,0, ZS:63,9, T:5,8, F:39,3, CH:118,2, C:1,9, Ca:11,0</i>	-Mexikói chilis bab (Z) -Párolt rizs -Sütemény (G, L, T) <i>S:3,5, E:1 049,0, ZS:25,8, T:1,4, F:49,5, CH:142,9, C:4,7, Ca:15,7</i>
Vacsora	-Rostos ivólé -Bácskai rizseshús (Z) <i>S:1,1, E:914,0, ZS:29,6, T:2,3, F:31,1, CH:130,9, C:43,7, Ca:17,9</i>	-Francia rakott burgonya (L, T, G) * <i>S:3,4, E:528,0, ZS:25,9, T:9,1, F:24,8, CH:42,4, C:3,6, Ca:40,0</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	-Gyümölcsstea -Pizza szelet (G, L, T, O, D, S) <i>S:0,3, E:156,0, ZS:0,6, T:0,2, F:3,6, CH:37,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Disznótoros (M) -Párolt káposzta -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:11,7, E:1 055,0, ZS:52,8, T:23,4, F:54,6, CH:68,7, C:5,5, Ca:55,0</i>	
Összesen	<i>S:4,7, E:2 828,0, ZS:61,1, T:5,5, F:99,3, CH:461,1, C:49,3, Ca:376,3</i>	<i>S:8,2, E:2 062,0, ZS:74,4, T:21,6, F:89,5, CH:236,7, C:35,3, Ca:99,7</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:7,6, E:1 960,0, ZS:48,9, T:12,3, F:78,6, CH:292,0, C:55,8, Ca:87,1</i>	<i>S:21,5, E:3 193,0, ZS:144,5, T:37,4, F:131,6, CH:297,1, C:52,8, Ca:66,0</i>	<i>S:3,8, E:1 510,0, ZS:30,4, T:1,8, F:62,6, CH:236,8, C:4,7, Ca:39,5</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
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: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Zala felvágott -Margarin Lotti -Rozsmagvas zsemle (G) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Kakaós csiga (G)	-Tej (L) -Kenőmájas (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek	-Tejeskávé (L) -Csemege szalámi -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka	-Gyümölcsstea -Vajkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom
	S:2,5, E:594,0, ZS:15,9, T:5,1, F:20,4, CH:93,7, C:0,4, Ca:8,6	S:0,7, E:343,0, ZS:10,6, T:9,2, F:19,1, CH:32,7, C:28,2, Ca:0,0	S:2,9, E:1 357,0, ZS:69,5, T:17,6, F:59,1, CH:111,4, C:28,9, Ca:23,8	S:2,2, E:725,0, ZS:25,3, T:11,6, F:29,4, CH:83,6, C:14,4, Ca:42,0	S:0,2, E:551,0, ZS:13,5, T:0,0, F:13,2, CH:95,5, C:0,7, Ca:29,2
Ebéd	-Krumpligulyás (Z) -Mákos metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma	-Fokhagymakrémleves (G, Z, L, T) -Tavaszi cs.ragu (Z, G) -Párolt bulgur (G)	-Csontleves (Z, G, T) -Gombás sertésszelet (Z, G, T, O, M, L) -Párolt rizs -Banán	-Zöldbaleves tejfölös (Z, G, T, L) -Rántott csirkemellfilé (G, T) -Burgonyapüré (L, Z) -Csemegeuborka édesítővel	-Székelykáposzta (L, G, Z) -Linzer (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G)
	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	S:3,8, E:873,0, ZS:29,9, T:7,6, F:43,4, CH:104,8, C:4,4, Ca:58,8	S:10,3, E:1 391,0, ZS:42,4, T:12,5, F:49,9, CH:199,1, C:15,5, Ca:286,0	S:2,5, E:980,0, ZS:34,1, T:10,5, F:48,9, CH:108,7, C:4,1, Ca:42,9	S:2,3, E:708,0, ZS:32,5, T:3,9, F:32,3, CH:67,6, C:4,8, Ca:122,5
Vacsora	-Rostos ivólé -Főtt virsli (O) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Gyümölcsstea -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M)	-Szilvás gombóc (G, T) -Vaníliás tejföl (L)	-Gyümölcsstea -Wimpi (G, L, T, O) *	
	S:1,9, E:646,0, ZS:20,3, T:0,1, F:19,4, CH:94,4, C:44,2, Ca:0,0	S:15,8, E:2 994,0, ZS:217,4, T:71,3, F:146,0, CH:115,5, C:8,3, Ca:9,8	S:0,1, E:929,0, ZS:17,6, T:6,7, F:21,5, CH:168,6, C:21,8, Ca:75,0	S:2,7, E:1 009,0, ZS:28,0, T:5,2, F:37,6, CH:150,6, C:8,8, Ca:7,4 * Adalékanyagot tartalmaz	
Összesen	S:9,0, E:2 586,0, ZS:75,4, T:7,5, F:90,2, CH:380,1, C:50,4, Ca:447,0	S:20,3, E:4 211,0, ZS:257,9, T:88,1, F:208,4, CH:253,0, C:40,9, Ca:68,6	S:13,2, E:3 678,0, ZS:129,4, T:36,8, F:130,5, CH:479,0, C:66,2, Ca:384,7	S:7,4, E:2 714,0, ZS:87,4, T:27,3, F:116,0, CH:343,0, C:27,3, Ca:92,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,5, E:1 259,0, ZS:45,9, T:3,9, F:45,5, CH:163,0, C:5,5, Ca:151,6

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