

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Reggeli	-Gyümölcstea -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>	-Tej (L) -Kakaós csiga (G) <i>S:0,7, E:343,0, ZS:10,6, T:9,2, F:19,1, CH:32,7, C:28,2, Ca:0,0</i>	-Tejeskávé (L) -Briós (G, L, T) <i>S:1,0, E:481,0, ZS:6,4, T:2,7, F:18,2, CH:76,3, C:13,8, Ca:0,0</i>	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O) <i>S:0,4, E:396,0, ZS:0,7, T:2,8, F:12,7, CH:74,5, C:22,2, Ca:5,7</i>	-Gyümölcstea -Kenőmájas (O, G, M) -Rozsmagvas zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:3,3, E:1 187,0, ZS:62,1, T:10,0, F:43,5, CH:114,1, C:1,5, Ca:8,4</i>
Ebéd	-Zöldbableves (Z, G, T) -Mexikói csirkeragu (Z) -Párolt rizs -Alma <i>S:5,6, E:756,0, ZS:24,0, T:2,3, F:31,4, CH:104,1, C:0,4, Ca:79,8</i>	-Babgulyás (Z, G) -Darás metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:4,1, E:1 539,0, ZS:31,0, T:1,8, F:57,3, CH:252,3, C:24,7, Ca:56,1</i>	-Lestyános brokkoli leves (Z, G, T, L) -Lencsefőzelék (G, Z, M, L, T) -Sült virsli (O) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:4,5, E:1 096,0, ZS:43,5, T:4,7, F:43,8, CH:122,1, C:1,4, Ca:63,6</i>	-Karalábéleves (Z, G, T, L) -Sertésvagdalt (T, Z, G) -Hagymás tört burgonya (Z) -Csemegeuborka édesítővel <i>S:4,3, E:1 142,0, ZS:59,4, T:6,0, F:34,8, CH:107,8, C:2,4, Ca:53,0</i>	-Székelykáposzta (L, G, Z) -Linzer (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:2,6, E:575,0, ZS:17,9, T:3,9, F:30,8, CH:69,6, C:4,9, Ca:122,7</i>
Vacsora	-Főtt virsli (O) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) <i>S:1,9, E:468,0, ZS:20,2, T:0,1, F:19,3, CH:50,4, C:1,2, Ca:0,0</i>	-Rostos ivólé -Wimpi (G, L, T, O) * <i>S:2,7, E:1 065,0, ZS:28,0, T:5,2, F:35,0, CH:163,2, C:51,8, Ca:7,4</i> * Adalékanyagot tartalmaz	-Almalé(2dl) -Túrótöltelikes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L) <i>S:0,1, E:949,0, ZS:20,4, T:6,7, F:30,0, CH:147,7, C:49,3, Ca:75,0</i>	-Gyümölcstea -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M) <i>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</i>	-Soproni felvágott -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Alma -Gabonás keksz (G) <i>S:1,5, E:490,0, ZS:26,7, T:10,3, F:11,6, CH:50,7, C:10,2, Ca:10,6</i>
Összesen	<i>S:8,9, E:1 812,0, ZS:59,3, T:6,9, F:71,1, CH:249,7, C:1,8, Ca:112,2</i>	<i>S:7,5, E:2 948,0, ZS:69,6, T:16,2, F:111,4, CH:448,2, C:104,8, Ca:63,4</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:5,6, E:2 526,0, ZS:70,3, T:14,1, F:92,0, CH:346,1, C:64,5, Ca:138,6</i>	<i>S:20,5, E:4 533,0, ZS:277,5, T:80,1, F:193,4, CH:297,7, C:32,8, Ca:68,5</i>	<i>S:7,4, E:2 252,0, ZS:106,7, T:24,2, F:85,9, CH:234,4, C:16,5, Ca:141,7</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
 ZS: zsír (g)
 F: fehérje (g)
 C: cukor (g)

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 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Reggeli	-Gyümölcstea -Vajkrém (L) -Zsemle (vizes) (G) -Jégcsapretek S:0,1, E:276,0, ZS:12,2, T:0,0, F:5,0, CH:39,2, C:0,7, Ca:2,1	-Karamellás tej (L) -Soproni felvágott -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Kígyóuborka S:2,0, E:599,0, ZS:26,9, T:14,9, F:27,4, CH:51,9, C:28,2, Ca:20,3	-Tej (L) -Mákos guba párnácska (50gr) (G, L, T) S:1,4, E:618,0, ZS:19,8, T:13,6, F:23,2, CH:75,1, C:47,8, Ca:0,0	-Kakaó (L, O) -Margarin Lotti -Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O) -Zöldpaprika S:1,1, E:737,0, ZS:16,3, T:9,6, F:27,8, CH:108,6, C:40,2, Ca:28,0	-Gyümölcstea -Pizzás csiga (pékáru) (G, L, T) S:0,2, E:149,0, ZS:0,4, T:0,2, F:3,5, CH:36,2, C:0,4, Ca:0,0
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Bakonyi csirkeragu (G, Z, L) -Tésztaköret(orsó) (G) -Banán S:4,3, E:1 151,0, ZS:35,1, T:4,3, F:53,3, CH:150,4, C:4,5, Ca:261,4	-Gombakrém leves (T, Z, O, M, G, L) -Rántott csirkemellfilé (G, T) -Kukoricás rizs -Céklasaláta édesítőszerrel S:6,5, E:1 482,0, ZS:58,4, T:8,8, F:55,2, CH:167,0, C:4,7, Ca:14,2	-Fejttett bableves kolbásszal (Z, G) -Túrós Metélt (G, L) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma S:4,3, E:1 542,0, ZS:59,1, T:6,2, F:55,7, CH:191,0, C:9,0, Ca:173,0	-Karalábéleves (tejfölös) (Z, G, T, L) -Hentestokány (csirkehúsból) (Z, G) -Párolt bulgur (G) S:4,1, E:942,0, ZS:33,8, T:5,0, F:48,6, CH:111,8, C:4,8, Ca:112,8	-Paradicsomleves (bazzsalikosmos) (G, Z, T) -Csirkehúsos rizottó sajttal (Z, L) * S:2,4, E:1 028,0, ZS:27,9, T:4,6, F:42,6, CH:151,4, C:4,0, Ca:32,2 * Adalékanyagot tartalmaz
Vacsora	-Gyümölcstea -Sült kolbász -Mustár (M) -Ketchup -kenyér (házi, fehér) (G) S:4,5, E:788,0, ZS:32,4, T:12,4, F:25,4, CH:87,1, C:6,8, Ca:0,0	-Tavaszi rizseshús (Z) -Csemegeuborka édesítővel S:1,9, E:816,0, ZS:29,8, T:2,3, F:34,1, CH:99,8, C:3,1, Ca:37,4	-Gyümölcstea -Rántott sajt -Párolt kuskusz -Tartármártás (T, M, L) S:3,8, E:1 380,0, ZS:45,6, T:6,4, F:17,8, CH:113,7, C:2,5, Ca:51,8	-Gyümölcstea -Füstölt főtt tarja -Főtt tojás (T) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G) S:4,4, E:839,0, ZS:36,3, T:5,0, F:50,9, CH:82,0, C:1,4, Ca:0,0	-Zala felvágott -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Müzli szelet (F, O, D, S) -Almalé(2dl) S:1,3, E:202,0, ZS:13,9, T:4,7, F:8,8, CH:10,3, C:3,0, Ca:2,4
Összesen	S:9,0, E:2 215,0, ZS:79,7, T:16,8, F:83,7, CH:276,7, C:12,0, Ca:263,5	S:10,4, E:2 897,0, ZS:115,1, T:26,0, F:116,7, CH:318,6, C:35,9, Ca:71,9	S:9,6, E:3 539,0, ZS:124,6, T:26,2, F:96,8, CH:379,8, C:59,3, Ca:224,8	S:9,6, E:2 518,0, ZS:86,4, T:19,6, F:127,3, CH:302,4, C:46,3, Ca:140,8	S:3,9, E:1 378,0, ZS:42,2, T:9,5, F:55,0, CH:197,9, C:7,4, Ca:34,5 * 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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek