

# Étlap

| Középiskolás<br>(15-18 év) | Hétfő<br>2026.09.14.                                                                                                                                                         | Kedd<br>2026.09.15.                                                                                                                                                           | Szerda<br>2026.09.16.                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>2026.09.17.                                                                                                                                                         | Péntek<br>2026.09.18.                                                                                                                                       |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli                    | -Gyümölcstea<br>-Zala felvágott<br>-Margarin Lotti<br>-Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O)<br>-Zöldpaprika<br>S:1,4, E:588,0, ZS:15,0, T:4,5, F:20,4, CH:95,3, C:0,2, Ca:32,4 | -Karamellás tej (L)<br>-Kockasajt (L)<br>-Teljes kiőrlésű kifli (G, L, T, O)<br>-Kígyóuborka<br>S:0,9, E:639,0, ZS:11,5, T:8,3, F:27,3, CH:95,5, C:27,7, Ca:37,4              | -Tej (L)<br>-Kakaós csiga (G)<br>S:0,7, E:343,0, ZS:10,6, T:9,2, F:19,1, CH:32,7, C:28,2, Ca:0,0                                                                                                   | -Tej (L)<br>-Főtt tojáskarikák (T)<br>-Margarin Lotti<br>-Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O)<br>-Kígyóuborka<br>S:1,1, E:806,0, ZS:24,9, T:9,4, F:41,0, CH:91,5, C:27,7, Ca:42,0 | -Gyümölcstea<br>-Kenőmájas (O, G, M)<br>-Rozsmagvas zsemle (G)<br>-Zöldpaprika<br>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        |
| Ebéd                       | -Tárkonyos csirkeraguleves (Z, G, T, L)<br>-Mákos metélt (G)<br>-Banán<br>S:2,8, E:1 224,0, ZS:31,9, T:3,7, F:53,9, CH:177,1, C:6,5, Ca:671,5                                | -Karfiolleves (Z, G, T)<br>-Sertéspörkölt (Z)<br>-Zöldborsófőzelék (G, Z, L)<br>-kenyér (házi, fehér) (G)<br>S:5,8, E:988,0, ZS:24,9, T:4,4, F:56,3, CH:128,9, C:8,5, Ca:65,7 | -Lencseleves sült kolbásszal (G, M, Z, T)<br>-Rántott sertéskaraj (G, T, Z)<br>-Kukoricás rizs<br>-Csemegeuborka édesítővel<br>S:4,8, E:1 663,0, ZS:78,7, T:12,4, F:77,9, CH:149,8, C:1,9, Ca:74,2 | -Sertésraguleves (Z, G, T)<br>-Kiflikoch (L, G, O)<br>-Vaníliásodó (L)<br>-Alma<br>S:2,6, E:1 307,0, ZS:16,3, T:5,6, F:50,9, CH:222,1, C:24,3, Ca:48,5                           | -Zöldségleves (Z, G, T)<br>-Chilis bab<br>-Párolt rizs<br>-Nektarin<br>S:3,6, E:836,0, ZS:23,3, T:1,5, F:41,8, CH:106,4, C:1,2, Ca:59,4                     |
| Vacsora                    | -Rostos ivólé<br>-Tarhonyás hús(sertéshúsból) (Z, G)<br>-Vegyes vágott savanyúság édesítőszerrel<br>S:2,5, E:834,0, ZS:16,0, T:1,2, F:35,9, CH:121,5, C:48,4, Ca:9,1         | -Gyümölcstea<br>-Főtt debreceni<br>-Mustár (M)<br>-kenyér (házi, fehér) (G)<br>S:4,2, E:633,0, ZS:24,2, T:8,0, F:22,7, CH:82,9, C:1,8, Ca:0,0                                 | -Rostos ivólé (2dl)<br>-Szilvás gombóc (G, T)<br>-Vaníliás tejföl (L)<br>S:0,1, E:1 021,0, ZS:17,8, T:6,7, F:21,7, CH:169,6, C:43,4, Ca:75,0                                                       | -Gyümölcstea<br>-Tejszínes-sonkás gnocchi (L, G, T) *<br>S:7,9, E:738,0, ZS:38,4, T:11,5, F:28,1, CH:71,9, C:8,3, Ca:42,5<br>* Adalékanyagot tartalmaz                           | -Toast sonka<br>-Margarin Lotti<br>-Zsemle (vizes) (G)<br>-Rostos ivólé (2dl)<br>-Banán<br>S:3,2, E:458,0, ZS:7,6, T:2,4, F:14,9, CH:59,6, C:22,2, Ca:222,4 |
| Összesen                   | S:6,7, E:2 647,0, ZS:62,9, T:9,4, F:110,2, CH:393,9, C:55,1, Ca:713,0                                                                                                        | S:10,8, E:2 259,0, ZS:60,7, T:20,7, F:106,3, CH:307,4, C:38,0, Ca:103,1                                                                                                       | S:5,6, E:3 027,0, ZS:107,1, T:28,3, F:118,7, CH:352,0, C:73,6, Ca:149,2                                                                                                                            | S:11,6, E:2 851,0, ZS:79,6, T:26,4, F:120,0, CH:385,5, C:60,3, Ca:133,0<br>* Adalékanyagot tartalmaz                                                                             | S:10,1, E:2 481,0, ZS:93,0, T:13,9, F:100,2, CH:280,2, C:24,9, Ca:290,1                                                                                     |

## 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

# Étlap

| Középiskolás<br>(15-18 év) | Hétfő<br>2026.09.21.                                                                                                                                                                                      | Kedd<br>2026.09.22.                                                                                                                                                                                                              | Szerda<br>2026.09.23.                                                                                                                                                                                                                             | Csütörtök<br>2026.09.24.                                                                                                                                                                                                    | Péntek<br>2026.09.25.                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli                    | <div>-Gyümölcstea</div> <div>-Körözött (L)</div> <div>-Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O)</div> <div>-Kígyóuborka</div> <div>S:1,1, E:494,0, ZS:5,2, T:1,3, F:17,4, CH:96,5, C:1,5, Ca:84,2</div>         | <div>-Tejeskávé (L)</div> <div>-Briós (G, L, T)</div> <div>S:1,0, E:481,0, ZS:6,4, T:2,7, F:18,2, CH:76,3, C:13,8, Ca:0,0</div>                                                                                                  | <div>-Tej (L)</div> <div>-Méz</div> <div>-Margarin Lotti</div> <div>-kenyér (házi, fehér) (G)</div> <div>S:2,1, E:640,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,5, CH:92,4, C:47,2, Ca:0,2</div>                                                                    | <div>-Kakaó (L, O)</div> <div>-Főtt virsli (O)</div> <div>-Ketchup</div> <div>-kenyér (házi, fehér) (G)</div> <div>S:2,6, E:889,0, ZS:27,8, T:8,3, F:37,6, CH:110,2, C:45,5, Ca:0,0</div>                                   | <div>-Gyümölcstea</div> <div>-Tonhalkrém (G, T)</div> <div>-Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O)</div> <div>-Zöldpaprika</div> <div>S:0,4, E:465,0, ZS:4,8, T:0,4, F:13,2, CH:94,5, C:0,1, Ca:32,2</div>                                              |
| Ebéd                       | <div>-Palócgulyás (Z, G, L)</div> <div>-Burgonyás tészta (G, Z)</div> <div>-Csemegeuborka édesítővel</div> <div>-Alma</div> <div>S:4,3, E:1 114,0, ZS:40,2, T:4,5, F:39,7, CH:142,1, C:5,2, Ca:92,8</div> | <div>-Brokkoli krémleves (G, Z, L, T)</div> <div>-Bolognai mártás (sertéshúsból) (Z, G, L, T, O, M) *</div> <div>S:5,6, E:1 385,0, ZS:63,5, T:13,2, F:47,9, CH:150,7, C:19,1, Ca:38,8</div> <div>* Adalékanyagot tartalmaz</div> | <div>-Zöldbableves (Z, G, T)</div> <div>-Tejszínes-sonkás sertésszelet (G, L) *</div> <div>-Rizibizi</div> <div>-Banán</div> <div>S:4,7, E:1 618,0, ZS:79,0, T:12,5, F:54,0, CH:168,6, C:0,8, Ca:264,0</div> <div>* Adalékanyagot tartalmaz</div> | <div>-Zöldborsóleves (Z, G, T)</div> <div>-Sertésvagdalt (T, Z, G)</div> <div>-Burgonyapüré (L, Z)</div> <div>-Csemegeuborka édesítővel</div> <div>S:5,5, E:1 154,0, ZS:61,2, T:8,5, F:36,3, CH:104,1, C:4,2, Ca:11,6</div> | <div>-Töltött savanyúkáposzta (Z, G, T, L, M, O)</div> <div>-Sütemény (G, L, T)</div> <div>-kenyér (házi, fehér) (G)</div> <div>S:14,3, E:7 250,0, ZS:348,6, T:17,6, F:296,2, CH:641,6, C:38,1, Ca:67,8</div>                                       |
| Vacsora                    | <div>-Gyümölcstea</div> <div>-Melegszendvics (G, L) *</div> <div>S:4,8, E:703,0, ZS:14,9, T:6,5, F:31,0, CH:112,3, C:7,6, Ca:0,0</div> <div>* Adalékanyagot tartalmaz</div>                               | <div>-Almalé(2dl)</div> <div>-Pásztortarhonya (Z, G)</div> <div>-Céklasaláta édesítőszerrel</div> <div>S:1,0, E:1 270,0, ZS:69,9, T:2,5, F:49,5, CH:105,7, C:6,9, Ca:9,1</div>                                                   | <div>-Gyümölcstea</div> <div>-Tavaszi rizseshús (Z)</div> <div>-Csemegeuborka édesítővel</div> <div>S:1,9, E:938,0, ZS:29,8, T:2,3, F:36,8, CH:131,2, C:3,1, Ca:37,4</div>                                                                        | <div>-Ízes derelye (G, L, T)</div> <div>-Vaníliás tejföl (L)</div> <div>S:0,7, E:922,0, ZS:21,8, T:6,7, F:21,5, CH:155,7, C:36,5, Ca:83,7</div>                                                                             | <div>-Csemege szalámi</div> <div>-Margarin Lotti</div> <div>-Zsemle (vizes) (G, L, T)</div> <div>-Almalé(2dl) (L)</div> <div>-Gabonás keksz (G, L, F, O, D, S)</div> <div>S:3,8, E:1 442,0, ZS:72,8, T:38,7, F:37,9, CH:156,9, C:63,3, Ca:2,4</div> |
| Összesen                   | <div>S:10,1, E:2 311,0, ZS:60,2, T:12,3, F:88,2, CH:350,9, C:14,2, Ca:177,0</div> <div>* Adalékanyagot tartalmaz</div>                                                                                    | <div>S:7,6, E:3 137,0, ZS:139,9, T:18,4, F:115,5, CH:332,7, C:39,7, Ca:47,8</div> <div>* Adalékanyagot tartalmaz</div>                                                                                                           | <div>S:8,8, E:3 195,0, ZS:122,5, T:24,2, F:116,3, CH:392,1, C:51,1, Ca:301,7</div> <div>* Adalékanyagot tartalmaz</div>                                                                                                                           | <div>S:8,9, E:2 965,0, ZS:110,7, T:23,5, F:95,5, CH:370,0, C:86,2, Ca:95,3</div>                                                                                                                                            | <div>S:18,5, E:9 156,0, ZS:426,2, T:56,7, F:347,3, CH:893,0, C:101,5, Ca:102,4</div>                                                                                                                                                                |

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| S: só (g)      | E: energia (kcal)       | G: glutén, gabonák          | Z: zeller   | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g)   | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék | M: mustár                       | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g)      | T: tojás, fehérje           | H: halak    | S: szezám                       |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitek, kéndioxid         |                |