

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom	-Tejeskávé (L) -Zala felvágott -Margarin Lotti -Rozsmagvas zsemle (G) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek	-Kakaó (L, O) -Sertéspárizsi -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika	-Gyümölcsstea -Kakaós kalács (G, L, T)
	S:0,6, E:500,0, ZS:6,5, T:4,2, F:15,0, CH:98,0, C:2,3, Ca:329,2	S:2,8, E:629,0, ZS:15,8, T:7,8, F:27,3, CH:82,2, C:14,2, Ca:18,2	S:1,8, E:669,0, ZS:13,5, T:9,4, F:32,8, CH:92,3, C:29,1, Ca:66,2	S:2,1, E:898,0, ZS:25,7, T:13,6, F:35,6, CH:119,3, C:40,2, Ca:32,4	S:0,9, E:579,0, ZS:9,2, T:0,0, F:14,3, CH:111,2, C:0,0, Ca:0,0
Ebéd	-Zellerkrémleves (Z, G, L, T, O, M) -Zöldségescsirkemell csíkok sajtmártással (Z, L, G) -Párolt bulgur (G)	-Krumpligulyás (Z) -Mákos metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán	-Póréhagymakrémleves (Z, G, L, M, T) -Lecsós sertésszelet (Z, G) -Párolt rizs	-Tarhonyaleves (G, Z) -Sertéspörkölt (Z) -Lencsefőzelék (G, Z, M, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Zöldségleves (Z, G, T) -Rakott savanyúkáposzta (Z, L) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma
	S:8,0, E:1 154,0, ZS:52,4, T:19,7, F:46,8, CH:121,8, C:10,3, Ca:146,3	S:4,7, E:1 478,0, ZS:38,5, T:2,3, F:52,5, CH:223,3, C:5,8, Ca:650,1	S:7,9, E:1 228,0, ZS:63,9, T:13,5, F:39,9, CH:122,8, C:12,7, Ca:57,6	S:5,1, E:1 129,0, ZS:39,7, T:3,0, F:56,7, CH:125,6, C:1,3, Ca:73,3	S:3,9, E:1 175,0, ZS:56,7, T:4,1, F:36,9, CH:128,1, C:3,4, Ca:244,8
Vacsora	-Rostos ivólé -Pizza (saját készítésű) (G, L) *	-Morzsás nudli (G, T) -Vaníliás tejföl (L)	-Gyümölcsstea -Wimpi (G, L, T, O) *	-Sonkás-sajtos makaróni (G, L, T) *	-Toast sonka -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Almalé(2dl) -Gabonás keksz (G) -Kígyóuborka
	S:2,4, E:712,0, ZS:18,0, T:5,4, F:23,0, CH:109,1, C:44,8, Ca:6,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,1, E:890,0, ZS:17,6, T:6,7, F:21,5, CH:158,6, 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	S:1,7, E:1 001,0, ZS:26,7, T:10,5, F:35,1, CH:152,3, C:12,7, Ca:55,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,3, E:406,0, ZS:15,2, T:5,9, F:16,2, CH:40,5, C:23,0, Ca:20,3
Összesen	S:10,9, E:2 366,0, ZS:76,9, T:29,2, F:84,8, CH:328,9, C:57,5, Ca:481,5 * Adalékanyagot tartalmaz	S:7,5, E:2 997,0, ZS:71,8, T:16,8, F:101,3, CH:464,1, C:41,8, Ca:743,3	S:12,3, E:2 907,0, ZS:105,4, T:28,1, F:110,3, CH:365,7, C:50,6, Ca:131,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:8,9, E:3 028,0, ZS:92,0, T:27,1, F:127,5, CH:397,2, C:54,2, Ca:160,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:8,1, E:2 160,0, ZS:81,1, T:9,9, F:67,4, CH:279,7, C:26,4, Ca:265,2

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

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Tonhalkrém (G, T, L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika	-Vaníliás tej (L) -Vajkrém (L) -Kifli (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Kakaós csiga (G)	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O)	-Gyümölcsstea -Tavaszi felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom
	S:0,4, E:477,0, ZS:5,9, T:0,5, F:13,8, CH:94,6, C:0,1, Ca:32,2	S:1,2, E:637,0, ZS:22,4, T:8,1, F:24,1, CH:72,9, C:28,3, Ca:5,4	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:0,4, E:396,0, ZS:0,7, T:2,8, F:12,7, CH:74,5, C:22,2, Ca:5,7	S:1,4, E:553,0, ZS:12,5, T:3,9, F:17,4, CH:96,5, C:0,6, Ca:29,4
Ebéd	-Karalábéleves (tejfölös) (Z, G, T, L) -Tarhonyás hús(sertéshúsból) (Z, G) -Csemegeuborka édesítővel -Alma	-Babgulyás (Z, G) -Dejós metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Szilva	-Csontleves (Z, G, T) -Párolt sertéskaraj -Tejszínes kapormártás (G, L, Z, T, O, M) -Petrezselymes burgonya	-Vegyes gyümölcsleves (G, L) -Rántott csirkemellfilé (G, T) -Tavaszi párolt rizs (Z) -Céklasaláta édesítőszerrel	-Székelykáposzta (L, G, Z) -Sajtos pogácsa (saját) (G, L, T) * -kenyér (házi, fehér) (G)
	S:2,4, E:877,0, ZS:23,2, T:4,0, F:42,6, CH:121,3, C:5,9, Ca:116,9	S:4,2, E:1 513,0, ZS:39,4, T:2,6, F:61,9, CH:221,1, C:13,2, Ca:54,3	S:7,4, E:1 337,0, ZS:84,8, T:14,3, F:38,5, CH:98,5, C:8,5, Ca:74,7	S:3,9, E:1 398,0, ZS:42,0, T:10,0, F:44,6, CH:205,6, C:54,5, Ca:33,9	S:4,7, E:1 173,0, ZS:54,6, T:14,6, F:46,1, CH:115,8, C:2,7, Ca:147,5 * Adalékanyagot tartalmaz
Vacsora	-Rakott karfiol (Z, G) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Tavaszi vagdalt (T, G, Z) -Hagymás tört burgonya (Z)	-Gyümölcsstea -Főtt virsli (O) -Mustár (M) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Rostos ivólé (2dl) -Szilvás gombóc (G, T)	-Csemege szalámi -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Zöldpaprika -Müzli szelet (F, O, D, S) -Alma
	S:2,6, E:597,0, ZS:15,0, T:0,7, F:33,8, CH:82,9, C:0,2, Ca:51,0	S:2,1, E:732,0, ZS:26,9, T:1,7, F:34,7, CH:79,4, C:0,7, Ca:14,5	S:1,9, E:590,0, ZS:20,3, T:0,1, F:22,0, CH:81,8, C:1,2, Ca:0,0	S:0,1, E:892,0, ZS:8,8, T:0,9, F:19,8, CH:159,1, C:43,0, Ca:0,0	S:1,8, E:385,0, ZS:25,1, T:9,1, F:12,2, CH:27,0, C:1,4, Ca:19,0
Összesen	S:5,4, E:1 951,0, ZS:44,1, T:5,2, F:90,1, CH:298,8, C:6,2, Ca:200,1	S:7,5, E:2 881,0, ZS:88,7, T:12,4, F:120,7, CH:373,5, C:42,2, Ca:74,1	S:10,0, E:2 270,0, ZS:115,6, T:23,5, F:79,5, CH:213,0, C:38,0, Ca:74,7	S:4,4, E:2 686,0, ZS:51,5, T:13,7, F:77,1, CH:439,2, C:119,6, Ca:39,6	S:7,9, E:2 111,0, ZS:92,2, T:27,7, F:75,8, CH:239,2, C:4,7, Ca:195,9 * Adalékanyagot tartalmaz

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	