

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Reggeli	-Gyümölcstea -Zala felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka S:1,4, E:588,0, ZS:14,9, T:4,5, F:20,6, CH:95,1, C:0,2, Ca:42,0	-Tej (L) -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom S:1,3, E:678,0, ZS:14,9, T:12,3, F:30,7, CH:94,2, C:29,9, Ca:329,2	-Tejeskávé (L) -Fahéjas csiga (G) S:0,3, E:201,0, ZS:2,2, T:3,8, F:10,1, CH:25,2, C:14,4, Ca:0,0	-Tej (L) -Soproni felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek S:2,0, E:807,0, ZS:28,1, T:14,9, F:35,4, CH:91,7, C:28,2, Ca:24,0	-Gyümölcstea -Vajkrém (L) -Rozsmagvas zsemle (G) -Paradicsom S:1,3, E:556,0, ZS:14,4, T:0,5, F:13,2, CH:93,8, C:0,9, Ca:5,4
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Milánói ragu (Z, G, L) * -Körettészta(spagetti) (G) S:6,9, E:1 181,0, ZS:51,7, T:8,1, F:65,0, CH:111,0, C:3,4, Ca:18,5 * Adalékanyagot tartalmaz	-Lencseleves virslivel (O, G, M, Z, T) -Rakott zöldbab (L, Z, G) -Alma S:2,8, E:995,0, ZS:44,4, T:6,5, F:49,3, CH:97,6, C:2,7, Ca:216,9	-Brokkoli krémleves (G, Z, L, T) -Töltött csirkecomb (Z, G, T) -Burgonyapüré (L, Z) -Csemegeuborka édesítővel S:2,6, E:900,0, ZS:31,8, T:7,8, F:58,1, CH:82,7, C:4,9, Ca:26,3	-Karlalábéleves (tejfölös) (Z, G, T, L) -Sertéspörkölt (Z) -Tökfőzelék (G, L, Z) -kenyér (házi, fehér) (G) S:4,4, E:1 175,0, ZS:56,8, T:6,9, F:44,8, CH:117,0, C:2,7, Ca:172,2	-Karfiolleves (Z, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (Z, G, T, L, O, M) -Főtt burgonya -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán S:8,1, E:1 239,0, ZS:25,1, T:1,6, F:41,1, CH:204,9, C:6,1, Ca:240,3
Vacsora	-Rostos ivólé -Brassói aprópecsenye (Z) S:1,2, E:2 832,0, ZS:258,0, T:27,6, F:26,0, CH:94,7, C:43,6, Ca:6,2	-Tejbedara kakaós szórattal (G, L, O) -Müzli szelet (F, O, D, S) S:0,4, E:405,0, ZS:1,0, T:3,0, F:12,8, CH:75,9, C:23,0, Ca:5,7	-Csirkemell csíkok édes-savanyú mártásban (Z, G, L) -Párolt rizs S:7,5, E:607,0, ZS:18,4, T:4,0, F:31,9, CH:77,4, C:7,6, Ca:32,3	-Almalé(2dl) -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M) S:2,6, E:593,0, ZS:43,4, T:10,4, F:21,5, CH:27,8, C:5,9, Ca:9,8	-Csirkemellsonka -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Alma -Gabonás keksz (G) S:1,8, E:395,0, ZS:15,6, T:5,6, F:13,4, CH:50,2, C:9,9, Ca:10,6
Összesen	S:9,4, E:4 601,0, ZS:324,6, T:40,2, F:111,6, CH:300,8, C:47,2, Ca:66,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,5, E:2 078,0, ZS:60,3, T:21,8, F:92,8, CH:267,7, C:55,6, Ca:551,8	S:10,5, E:1 708,0, ZS:52,4, T:15,5, F:100,1, CH:185,4, C:27,0, Ca:58,6	S:9,1, E:2 575,0, ZS:128,3, T:32,2, F:101,8, CH:236,5, C:36,7, Ca:206,0	S:11,2, E:2 190,0, ZS:55,1, T:7,7, F:67,7, CH:348,9, C:17,0, Ca:256,3

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: szezám
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Reggeli	-Tej (L) -Gabonagolyó (L, F, D, S) S:0,8, E:488,0, ZS:10,1, T:8,9, F:22,2, CH:66,1, C:41,5, Ca:0,0	-Gyümölcsstea -Kenőmájas (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika S:2,2, E:1 182,0, ZS:61,2, T:9,5, F:43,5, CH:115,7, C:1,3, Ca:32,2	-Tej (L) -Eperlekvár -Margarin Lotti -kenyér (házi, fehér) (G) S:2,1, E:683,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,6, CH:102,0, C:27,7, Ca:35,2	-Karamellás tej (L) -Kakaós kifli(kész) (G, L) S:1,0, E:533,0, ZS:11,9, T:8,1, F:22,8, CH:73,0, C:27,6, Ca:0,0	
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, G, T, L) -Dejós metélt (G) -Alma S:2,8, E:1 098,0, ZS:25,0, T:4,0, F:52,7, CH:163,4, C:14,0, Ca:39,7	-Sajtkrém leves (G, L, Z, T) -Zöldséges csirkeragu (Z, G) -Párolt bulgur (G) S:3,5, E:1 040,0, ZS:41,7, T:7,4, F:43,3, CH:120,5, C:4,2, Ca:46,3	-Májgaluska leves (T, Z, G) -Provence-i sertéskaraj (G, L, T, Z, O, M, S) * -Rizibizi -Csemegeuborka édesítővel S:11,6, E:1 374,0, ZS:59,4, T:14,8, F:68,1, CH:136,8, C:7,1, Ca:45,9 * Adalékanyagot tartalmaz	-Burgonyaleves (Z, G) -Sertésvagdalt (T, Z, G) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -kenyér (házi, fehér) (G) S:6,3, E:1 379,0, ZS:57,2, T:8,5, F:51,8, CH:155,2, C:5,4, Ca:56,8	
Vacsora	-Rostos ivólé (2dl) -Rakott savanyúkáposzta (Z, L) S:2,3, E:883,0, ZS:53,3, T:3,9, F:26,0, CH:51,9, C:24,9, Ca:193,5	-Gyümölcsstea -Gyros pitában (T, M, G, L, Z) S:0,0, E:531,0, ZS:36,4, T:3,2, F:7,5, CH:44,7, C:2,7, Ca:54,7	-Pasta Carbonara (L, G, Z) S:2,5, E:599,0, ZS:24,1, T:3,7, F:20,5, CH:71,4, C:3,9, Ca:9,1	-Csemege szalámi -Margarin Lotti -Zsemle (vizes) (G) -Croissant(50g-os) (G, L, T) -Banán S:2,2, E:685,0, ZS:34,3, T:14,8, F:14,6, CH:75,7, C:5,6, Ca:222,4	
Összesen	S:5,9, E:2 470,0, ZS:88,4, T:16,8, F:100,8, CH:281,4, C:80,4, Ca:233,2	S:5,8, E:2 753,0, ZS:139,3, T:20,1, F:94,3, CH:281,0, C:8,2, Ca:133,2	S:16,3, E:2 657,0, ZS:97,1, T:27,9, F:114,3, CH:310,1, C:38,7, Ca:90,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:9,6, E:2 597,0, ZS:103,4, T:31,4, F:89,1, CH:303,8, C:38,6, Ca:279,1	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	