Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Reggeli	-Gyümölcstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka	-Vaníliás tej (L) -Kakaós kifli(kész) (G, L)	-Tej (L) -Méz -Margarin Lotti -kenyér (házi, fehér) (G)	-Kakaó (L, O) -Főtt virsli (O) -Ketchup -kenyér (házi, fehér) (G)	-Gyümölcstea -Tonhalkrém (G, T, L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek
	S:1,1, E:494,0, ZS:5,2, T:1,3, F:17,4, CH:96,5, C:1,5, Ca:84,2	*S:1,0, E:533,0, ZS:11,9, T:8,1, F:22,8, CH:73,0, C:27,6, Ca:0,0*	*S:2,1, E:640,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,5, CH:92,4, C:47,2, Ca:0,2*	*S:2,6, E:889,0, ZS:27,8, T:8,3, F:37,6, CH:110,2, C:45,5, Ca:0,0*	*S:0,4, E:474,0, ZS:5,7, T:0,5, F:13,8, CH:94,1, C:0,1, Ca:23,8*
Ebéd	-Lencsegulyás (Z, G) -Burgonyás tészta (G, Z) -Céklasaláta édesítőszerrel -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán	-Karfiolleves (Z, G, T) -Sült kolbász -Sárgaborsófőzelék (G, Z, M) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Sült csirkecomb (Z) -Kukoricás rizs -Csemegeuborka édesítővel	-Rántott leves tojással (G, Z, T) -Rántott halporció (G, T, H) -Burgonyapüré (L, Z) -Alma	-Mexikói chilis bab (Z) -Párolt rizs -Linzer (G, L, T) -kenyér (házi, fehér) (G)
	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	*S:8,2, E:1 324,0, ZS:59,7, T:12,8, F:56,8, CH:124,2, C:0,6, Ca:50,6*	*S:18,9, E:1 122,0, ZS:34,8, T:2,9, F:48,5, CH:148,9, C:6,8, Ca:22,4*	*S:4,4, E:1 320,0, ZS:29,6, T:4,4, F:52,2, CH:197,8, C:2,9, Ca:10,1*	*S:4,7, E:1 082,0, ZS:26,0, T:2,6, F:52,3, CH:147,2, C:7,8, Ca:15,7*
Vacsora	-Rostos ivólé -Bácskai rizseshús (Z)	-Almalé(2dl) -Sonkás-sajtos spagetti (G, L) *	-Gyümölcstea -Pizza szelet (G, L, T, O, D, S)	-Disznótoros (M) -Párolt káposzta (T, M) -kenyér (házi, fehér) (G)	
	S:1,1, E:914,0, ZS:29,6, T:2,3, F:31,1, CH:130,9, C:43,7, Ca:17,9	*S:1,7, E:806,0, ZS:26,6, T:10,5, F:27,0, CH:102,8, C:16,3, Ca:55,0* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:0,3, E:156,0, ZS:0,6, T:0,2, F:3,6, CH:37,6, C:0,0, Ca:0,0*	*S:11,7, E:1 143,0, ZS:61,2, T:23,4, F:55,5, CH:70,0, C:6,1, Ca:55,0*	
Összesen	*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*	*S:11,0, E:2 663,0, ZS:98,3, T:31,4, F:106,6, CH:300,0, C:44,5, Ca:105,6* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:21,3, E:1 917,0, ZS:49,0, T:12,5, F:77,6, CH:278,9, C:54,0, Ca:22,6*	*S:18,8, E:3 352,0, ZS:118,6, T:36,0, F:145,3, CH:378,0, C:54,5, Ca:65,1*	*S:5,2, E:1 556,0, ZS:31,7, T:3,1, F:66,0, CH:241,3, C:7,9, Ca:39,5*

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	*Z: zeller*	*D: diófélék, mandula, pisztácia*	*C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Reggeli	-Gyümölcstea -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	-Gyümölcstea -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	-Póréhagymakrémleves (Z, G, L, M, T) -Tavaszi cs.ragu (Z, G) -Párolt bulgur (G)	-Csontleves (Z, G, T) -Óvári sertésszelet (G, L) * -Petrezselymes burgonya -Banán	-Zöldbableves tejfölös (Z, G, T, L) -Rántott csirkemellfilé (G, T) -Tavaszi párolt rizs (Z) -Csemegeuborka édesítővel	-Székelykáposzta (L, G, Z) -Sütemény (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:5,2, E:1 185,0, ZS:47,4, T:12,6, F:50,3, CH:135,5, C:12,2, Ca:65,2*	*S:6,9, E:1 130,0, ZS:36,0, T:8,5, F:44,1, CH:149,4, C:7,0, Ca:242,2* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:3,3, E:929,0, ZS:35,9, T:8,3, F:44,6, CH:103,7, C:2,0, Ca:49,3*	*S:11,5, E:1 053,0, ZS:43,4, T:8,3, F:40,4, CH:119,2, C:1,9, Ca:122,5*
Vacsora	-Rostos ivólé -Húsos rakott tészta (Z, G, L, T, O, M) *	-Gyümölcstea -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M)	-Szilvás gombóc (G, T) -Vaníliás tejföl (L) -Almalé(2dl)	-Gyümölcstea -Wimpi (G, L, T, O) *	
	S:2,6, E:843,0, ZS:36,8, T:10,0, F:34,7, CH:87,5, C:54,5, Ca:29,0 ** Adalékanyagot tartalmaz*	*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:984,0, ZS:17,7, T:6,7, F:21,6, CH:171,1, C:34,6, 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:9,6, E:2 782,0, ZS:91,9, T:17,3, F:105,6, CH:373,2, C:60,7, Ca:476,0* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:21,7, E:4 523,0, ZS:275,5, T:93,1, F:215,3, CH:283,7, C:48,7, Ca:75,0*	*S:9,9, E:3 471,0, ZS:123,2, T:32,8, F:124,9, CH:431,9, C:70,5, Ca:340,9* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:8,2, E:2 662,0, ZS:89,1, T:25,1, F:111,7, CH:337,9, C:25,2, Ca:98,7* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:11,7, E:1 604,0, ZS:56,9, T:8,3, F:53,6, CH:214,7, C:2,6, Ca:151,6*

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	*Z: zeller*	*D: diófélék, mandula, pisztácia*	*C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	