Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Reggeli	-Gyümölcstea -Zala felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom	-Tejeskávé (L) -Kakaós csiga (G)	-Tej (L) -Soproni felvágott -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek	-Gyümölcstea -Vajkrém (L) -Rozsmagvas zsemle (G) -Paradicsom
	S:1,4, E:588,0, ZS:14,9, T:4,5, F:20,6, CH:95,1, C:0,2, Ca:42,0	*S:1,3, E:678,0, ZS:14,9, T:12,3, F:30,7, CH:94,2, C:29,9, Ca:329,2*	*S:0,3, E:201,0, ZS:2,2, T:3,8, F:10,1, CH:25,2, C:14,4, Ca:0,0*	*S:2,0, E:807,0, ZS:28,1, T:14,9, F:35,4, CH:91,7, C:28,2, Ca:24,0*	*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) -Tejfölös tokány (Z, L, G) -Párolt rizs	-Babgulyás (Z, G) -Túrós Metélt (G, L) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma	-Zöldséges brokkoli leves (Z, G, T) -Párolt sertéskaraj -Bazsalikomos sajtmártás (G, L, Z) * -Párolt bulgur (G)	-Karalábéleves (tejfölös) (Z, G, T, L) -Bolognai mártás (sertéshúsból) (Z, G, L, T, O, M) * -Körettészta(spagetti) (G)	-Karfiolleves (Z, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (Z, G, T, L, O, M) -Főtt burgonya -kenyér (házi, fehér) (G) -Narancs
	S:5,6, E:774,0, ZS:30,5, T:4,3, F:33,6, CH:90,4, C:1,5, Ca:56,5	*S:4,3, E:1 475,0, ZS:46,6, T:6,2, F:67,2, CH:191,3, C:9,0, Ca:168,5*	*S:8,2, E:1 708,0, ZS:112,5, T:28,7, F:53,4, CH:114,5, C:12,4, Ca:20,6* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:5,2, E:1 556,0, ZS:61,3, T:12,0, F:51,5, CH:195,0, C:18,7, Ca:333,6* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:8,0, E:1 066,0, ZS:25,1, T:1,6, F:39,0, CH:167,3, C:6,1, Ca:65,3*
Vacsora	-Rostos ivólé -Brassói apropecsenye (Z)	-Csirkemell csíkok édes-savanyú mártásban (Z, G, L)	-Francia rakott burgonya (L, T, G) * -kenyér (házi, fehér) (G)	-Almalé(2dl) -Hamburger (G, L, T, O, D, S, M)	
	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	*S:7,5, E:607,0, ZS:18,4, T:4,0, F:31,9, CH:77,4, C:7,6, Ca:32,3*	*S:4,7, E:750,0, ZS:26,6, T:9,1, F:31,9, CH:87,6, C:3,6, Ca:40,0* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:2,6, E:593,0, ZS:43,4, T:10,4, F:21,5, CH:27,8, C:5,9, Ca:9,8*	
Összesen	*S:8,2, E:4 194,0, ZS:303,4, T:36,4, F:80,2, CH:280,2, C:45,3, Ca:104,7*	*S:13,1, E:2 759,0, ZS:79,8, T:22,4, F:129,8, CH:362,9, C:46,6, Ca:530,0*	*S:13,3, E:2 658,0, ZS:141,3, T:41,6, F:95,4, CH:227,3, C:30,5, Ca:60,6* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:9,9, E:2 956,0, ZS:132,7, T:37,4, F:108,5, CH:314,6, C:52,7, Ca:367,4* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:9,3, E:1 622,0, ZS:39,5, T:2,1, F:52,2, CH:261,1, C:7,1, Ca:70,7*

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 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
Reggeli	-Tej (L) -Gabonagolyó (L, F, D, S) -Kukoricapehely (G, L, O)	-Gyümölcstea -Kenőmájas (O, G, M) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Eperlekvár -Margarin Lotti -kenyér (házi, fehér) (G)	-Tej (L) -Mákos guba párnácska (50gr) (G, L, T)	-Gyümölcstea -Körözött (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka
	S:1,5, E:604,0, ZS:10,6, T:9,0, F:24,7, CH:90,7, C:43,5, Ca:0,0	*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*	*S:2,1, E:683,0, ZS:13,6, T:9,4, F:25,6, CH:102,0, C:27,7, Ca:35,2*	*S:1,4, E:618,0, ZS:19,8, T:13,6, F:23,2, CH:75,1, C:47,8, Ca:0,0*	*S:1,1, E:494,0, ZS:5,2, T:1,3, F:17,4, CH:96,5, C:1,5, Ca:84,2*
Ebéd	-Palócgulyás (Z, G, L) -Darás metélt (G) -kenyér (házi, fehér) (G) -Alma	-Sajtkrém leves (G, L, Z, T) -Zöldséges csirkeragu (Z, G) -Párolt rizs -Mandarin	-Csontleves (Z, G, T, L, O, M) -Rántott sertéskaraj (G, T, Z) -Burgonyapüré (L, Z) -Káposztasaláta	-Burgonyaleves (Z, G) -Sertésvagdalt (T, Z, G) -Zöldbabfőzelék (G, Z, L) -kenyér (házi, fehér) (G) -Szilva	-Vegyes zöldségleves (G, T, Z) -Tarhonyás hús(sertéshúsból) (Z, G) -Céklasaláta édesítőszerrel -Banán
	S:4,6, E:1 599,0, ZS:39,7, T:4,3, F:48,7, CH:256,3, C:23,6, Ca:112,5	*S:4,6, E:1 005,0, ZS:38,3, T:7,1, F:40,9, CH:122,2, C:4,2, Ca:76,0*	*S:7,6, E:1 196,0, ZS:40,3, T:9,1, F:56,7, CH:141,8, C:10,6, Ca:84,0*	*S:6,8, E:1 294,0, ZS:61,7, T:7,9, F:40,9, CH:141,8, C:2,8, Ca:178,4*	*S:4,5, E:971,0, ZS:21,0, T:1,2, F:44,1, CH:148,4, C:5,1, Ca:260,6*
Vacsora	-Rostos ivólé (2dl) -Bácskai rizseshús (Z)	-Gyümölcstea -Wimpi (G, L, T, O) *	-Pasta Carbonara (L, G, Z)	-Túrótöltelékes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L)	
	S:1,0, E:828,0, ZS:29,8, T:2,2, F:31,2, CH:87,9, C:22,3, Ca:17,9	*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:2,5, E:599,0, ZS:24,1, T:3,7, F:20,5, CH:71,4, C:3,9, Ca:9,1*	*S:0,7, E:1 000,0, ZS:20,5, T:6,7, F:33,0, CH:167,2, C:37,6, Ca:83,7*	
Összesen	*S:7,0, E:3 030,0, ZS:80,1, T:15,5, F:104,6, CH:434,9, C:89,3, Ca:130,4*	*S:9,5, E:3 196,0, ZS:127,5, T:21,7, F:122,0, CH:388,5, C:14,3, Ca:115,5* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:12,2, E:2 478,0, ZS:78,0, T:22,2, F:102,9, CH:315,2, C:42,2, Ca:128,3*	*S:8,9, E:2 912,0, ZS:102,1, T:28,3, F:97,1, CH:384,1, C:88,2, Ca:262,1*	*S:5,6, E:1 465,0, ZS:26,2, T:2,5, F:61,5, CH:244,8, C:6,6, Ca:344,8*

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*