Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Reggeli	-Gyümölcstea -Csirkemellsonka -Margarin Lotti -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka	-Tejeskávé (L) -Sajtkrém (L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Paradicsom	-Tej (L) -Csokoládé krém (L, O) -kenyér (házi, fehér) (G)	-Tej (L) -Kockasajt (L) -Kifli (G, L) -Jégcsapretek	-Gyümölcstea -Tonhalkrém (G, T, L) -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Kígyóuborka
S:1,7, E:537,0, ZS:8,6, T:2,1, F:21,8, CH:95,4, C:0,3, Ca:42,0	*S:0,9, E:535,0, ZS:6,5, T:6,9, F:21,7, CH:86,7, C:16,1, Ca:329,2*	*S:2,0, E:694,0, ZS:19,9, T:10,7, F:26,9, CH:89,6, C:39,3, Ca:0,0*	*S:1,2, E:460,0, ZS:10,5, T:8,3, F:23,6, CH:56,4, C:27,7, Ca:0,0*	*S:0,4, E:477,0, ZS:5,8, T:0,5, F:14,0, CH:94,5, C:0,1, Ca:41,8*
Ebéd	-Tejszínes-tárkonyos sertésraguleves (Z, G, T, L) -Darás metélt (G) -Alma	-Brokkoli krémleves (G, Z, L, T) -Csirkemell Budapest raguval (Z, G) -Párolt rizs	-Csontleves (Z, G, T) -Natúr sertésszelet (G, Z) -Meggymártás (G, L) -Pirított dara (G)	-Burgonyaleves tejfölös (Z, G, L) -Milánói ragu (Z, G, L) * -Tésztaköret(orsó) (G) -Banán	-Frankfurti leves (O, G, L, Z) -Bukta (lekváros) (G, T, L) -kenyér (házi, fehér) (G)
S:3,3, E:1 217,0, ZS:22,7, T:4,6, F:39,9, CH:211,2, C:23,9, Ca:107,0	*S:4,4, E:971,0, ZS:45,3, T:6,8, F:41,1, CH:96,7, C:2,5, Ca:44,5*	*S:6,6, E:1 473,0, ZS:70,5, T:7,1, F:35,9, CH:169,0, C:19,6, Ca:42,7*	*S:5,0, E:1 766,0, ZS:85,9, T:8,3, F:72,8, CH:164,9, C:6,3, Ca:267,1* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:3,3, E:2 086,0, ZS:69,3, T:22,3, F:44,0, CH:304,2, C:91,8, Ca:131,2*
Vacsora	-Rostos ivólé -Melegszendvics (G, L) *	-Túrótöltelékes derelye (G, L, T) -Vaníliás tejföl (L)	-Almalé(2dl) -Töltött tortilla (G, O, L) *	-Gyümölcstea -Rakott burgonya (T, O, L, G, Z) -kenyér (házi, fehér) (G)	
S:6,5, E:812,0, ZS:16,6, T:7,3, F:35,1, CH:127,5, C:50,9, Ca:0,0 ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:0,1, E:1 501,0, ZS:24,8, T:6,7, F:46,4, CH:266,4, C:69,5, Ca:75,0*	*S:3,6, E:640,0, ZS:29,4, T:8,0, F:20,6, CH:54,1, C:21,1, Ca:10,7* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:3,3, E:1 492,0, ZS:76,8, T:5,8, F:65,3, CH:129,8, C:2,5, Ca:92,4*	
Összesen	*S:11,5, E:2 566,0, ZS:47,8, T:13,9, F:96,9, CH:434,1, C:75,1, Ca:149,0* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:5,4, E:3 007,0, ZS:76,6, T:20,4, F:109,2, CH:449,8, C:88,2, Ca:448,7*	*S:12,2, E:2 807,0, ZS:119,9, T:25,9, F:83,4, CH:312,8, C:79,9, Ca:53,4* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:9,5, E:3 719,0, ZS:173,3, T:22,4, F:161,7, CH:351,0, C:36,5, Ca:359,5* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:3,7, E:2 563,0, ZS:75,1, T:22,9, F:58,1, CH:398,6, C:91,9, Ca:172,9*

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*