

# Étlap

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2026.03.16.

**Kedd**  
2026.03.17.

**Szerda**  
2026.03.18.

**Csütörtök**  
2026.03.19.

**Péntek**  
2026.03.20.

## Tízórai

-Földiszedres tea  
-Lilahagymás sajtkrém (L)  
-Sajtos kenyér (G, L)  
-Zöldpaprika

S:0,3, E:395,0, ZS:6,3, T:1,0, F:17,5,  
CH:64,5, C:7,5, Ca:0,9

-Szilvás tea  
-Rántotta (T)  
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  
-Kígyóuborka

S:2,0, E:286,0, ZS:8,2, T:0,4, F:10,9,  
CH:38,1, C:10,4, Ca:124,0

## Ebéd

-Zöldségkrémleves  
levesgyönggyel (Z, G, L, T)  
-Sertéspörkölt (G)  
-Tarhonya köret (G, O, M)

S:1,5, E:926,0, ZS:41,5, T:8,4, F:32,4,  
CH:102,5, C:9,8, Ca:16,0

-Lencsegulyás (G, T)  
-Tejberizs (L)  
-Fahéj szórát

S:0,0, E:824,0, ZS:17,1, T:0,3, F:36,6,  
CH:124,2, C:35,9, Ca:42,6

## Uzsonna

-Pulykamell sonka (G)  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Fehér kenyér (G)  
-Kígyóuborka

S:5,4, E:800,0, ZS:10,8, T:1,7, F:25,2,  
CH:132,3, C:4,0, Ca:63,1

-Csemege szalámi (O)  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Sajtos kenyér (G, L)  
-Zöldpaprika

S:0,1, E:465,0, ZS:15,1, T:0,9, F:23,5,  
CH:55,6, C:0,3, Ca:10,8

## Összesen

S:7,2, E:2 120,0, ZS:58,5, T:11,0,  
F:75,1, CH:299,3, C:21,3, Ca:80,0

S:2,2, E:1 575,0, ZS:40,4, T:1,7, F:71,0,  
CH:217,9, C:46,5, Ca:177,4

## 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: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# Étlap

<b>Felsőiskolás</b> (11-14 év)	<b>Hétfő</b> 2026.03.23.	<b>Kedd</b> 2026.03.24.	<b>Szerda</b> 2026.03.25.	<b>Csütörtök</b> 2026.03.26.	<b>Péntek</b> 2026.03.27.
<b>Tízórai</b>	-Meggyes tea -Zabkása kakaós (L, G)	-Maci kávé (G, L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Földiszedres tea -Banános túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)	-Birsalma-eper tea -Eper lekvár -Fehér kenyér (G)	-Vörösfonya tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,1, E:324,0, ZS:7,6, T:0,8, F:15,2, CH:45,2, C:7,0, Ca:0,0	S:0,7, E:464,0, ZS:10,2, T:2,9, F:14,8, CH:75,5, C:30,8, Ca:21,1	S:0,2, E:726,0, ZS:13,3, T:7,7, F:57,3, CH:113,2, C:52,0, Ca:235,7	S:3,0, E:874,0, ZS:3,4, T:0,8, F:25,5, CH:181,8, C:50,1, Ca:227,8	S:1,8, E:373,0, ZS:16,6, T:0,4, F:13,1, CH:38,3, C:10,5, Ca:124,0
<b>Ebéd</b>	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Sertés apró hús	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Vargabéles (T, G, L)	-Vaníliás almakrémleves (G, L) -Rakott karfiol (L)	-Mexikói leves (G, T) -Sárgaborsó főzelék (G) -Csirkepörkölt	-Erdész gulyás (G, T) -Sonkás-sajtos rakott tészta (L, G, T)
	S:0,1, E:588,0, ZS:30,6, T:0,1, F:28,5, CH:52,6, C:14,8, Ca:61,1	S:0,2, E:2 003,0, ZS:34,4, T:7,1, F:65,1, CH:347,4, C:142,3, Ca:2,2	S:0,1, E:473,0, ZS:20,1, T:4,6, F:17,7, CH:57,8, C:13,2, Ca:65,8	S:0,9, E:773,0, ZS:24,1, T:0,2, F:75,3, CH:71,4, C:5,6, Ca:230,8	S:2,8, E:1 008,0, ZS:53,1, T:20,7, F:35,5, CH:82,8, C:6,9, Ca:2,4
<b>Uzsonna</b>	-Kenőmájás majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom
	S:1,2, E:347,0, ZS:15,5, T:5,2, F:15,0, CH:33,2, C:3,4, Ca:112,7	S:2,2, E:401,0, ZS:9,2, T:0,9, F:13,4, CH:64,4, C:0,0, Ca:92,9	S:1,9, E:239,0, ZS:6,8, T:1,7, F:10,4, CH:30,8, C:3,5, Ca:125,8	S:2,5, E:406,0, ZS:19,4, T:10,3, F:22,7, CH:32,4, C:3,7, Ca:474,5	S:2,3, E:358,0, ZS:4,3, T:1,8, F:11,9, CH:66,2, C:1,0, Ca:16,3
<b>Összesen</b>	S:1,4, E:1 259,0, ZS:53,7, T:6,1, F:58,7, CH:130,9, C:25,2, Ca:173,8	S:3,1, E:2 868,0, ZS:53,7, T:10,8, F:93,3, CH:487,3, C:173,1, Ca:116,2	S:2,2, E:1 438,0, ZS:40,2, T:14,1, F:85,4, CH:201,8, C:68,7, Ca:427,3	S:6,4, E:2 053,0, ZS:47,0, T:11,3, F:123,5, CH:285,6, C:59,3, Ca:933,1	S:6,9, E:1 739,0, ZS:74,1, T:23,0, F:60,5, CH:187,2, C:18,4, Ca:142,6

## 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  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.30.	<i>Kedd</i> 2026.03.31.	<i>Szerda</i> 2026.04.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.02.	<i>Péntek</i> 2026.04.03.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea -Almás túrókrém* (L) -Fehér kenyér (G)	-Narancsos tea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D, S)		
	S:3,2, E:1 236,0, ZS:15,8, T:8,3, F:54,3, CH:222,1, C:36,6, Ca:95,0	S:1,4, E:291,0, ZS:6,9, T:1,2, F:10,9, CH:43,1, C:11,2, Ca:116,9	S:0,4, E:360,0, ZS:5,3, T:0,2, F:11,9, CH:63,1, C:21,6, Ca:0,0		
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Csirkepaprikás (L) -Kuszkusz (G)	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Temesvári sertés szelet (L) -Párolt rizs	-Rizsleves (G) -Szárzabb főzelék (L, G) -Csirke apróhús		
	S:0,1, E:775,0, ZS:31,4, T:4,3, F:38,6, CH:84,5, C:7,1, Ca:1,2	S:3,8, E:1 015,0, ZS:35,3, T:5,3, F:47,9, CH:155,7, C:29,5, Ca:35,5	S:0,0, E:702,0, ZS:29,6, T:3,3, F:41,3, CH:64,0, C:1,7, Ca:0,0		
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka		
	S:1,3, E:282,0, ZS:6,4, T:1,3, F:10,6, CH:42,2, C:3,5, Ca:114,5	S:2,3, E:369,0, ZS:7,5, T:3,3, F:4,3, CH:60,9, C:2,6, Ca:1 000,0	S:2,1, E:307,0, ZS:13,0, T:4,0, F:12,9, CH:31,3, C:3,5, Ca:125,8		
<i>Összesen</i>	S:4,6, E:2 293,0, ZS:53,5, T:13,9, F:103,5, CH:348,8, C:47,3, Ca:210,7	S:7,5, E:1 675,0, ZS:49,8, T:9,8, F:63,1, CH:259,7, C:43,3, Ca:1 152,3	S:2,6, E:1 370,0, ZS:47,9, T:7,5, F:66,1, CH:158,4, C:26,7, Ca:125,8		

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