

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
Tízórai	-Tej (L) -Kajsziarack lekvár -Búzakenyér (G)	-Meggyes tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Epres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Narancsos tea -Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek	-Barackos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom
	S:1,2, E:462,0, ZS:8,2, T:4,6, F:17,6, CH:77,8, C:13,1, Ca:324,2	S:1,3, E:393,0, ZS:11,6, T:6,5, F:23,7, CH:47,0, C:15,5, Ca:203,1	S:2,4, E:381,0, ZS:3,4, T:0,0, F:9,8, CH:73,1, C:0,0, Ca:128,7	S:2,1, E:546,0, ZS:23,9, T:8,2, F:22,2, CH:65,2, C:10,4, Ca:114,5	S:2,3, E:405,0, ZS:12,2, T:0,3, F:14,6, CH:57,0, C:6,5, Ca:19,0
Ebéd	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Francia rakott burgonya (L, T, G)	-Erdei gyümölcskrémleves (L, G) -Mézes mustáros csirkemell (M, L, O, G) -Párolt bulgur (G, O)	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Pusztapörkölt	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Kókuszos tejberizs** (L)
	S:1,8, E:703,0, ZS:24,7, T:0,6, F:35,7, CH:81,0, C:12,9, Ca:54,0	S:2,5, E:1 701,0, ZS:38,0, T:2,8, F:64,6, CH:257,2, C:126,7, Ca:146,3	S:1,6, E:822,0, ZS:29,2, T:2,6, F:42,1, CH:191,9, C:57,7, Ca:7,5	S:2,7, E:722,0, ZS:41,5, T:2,3, F:28,0, CH:58,0, C:5,5, Ca:76,0	S:0,3, E:681,0, ZS:20,8, T:5,0, F:26,5, CH:89,9, C:22,3, Ca:53,5
Uzsonna	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Fokhagymás vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Póréhagyma
	S:2,3, E:294,0, ZS:10,6, T:3,3, F:13,6, CH:33,4, C:3,5, Ca:114,5	S:0,1, E:396,0, ZS:11,0, T:4,4, F:15,9, CH:55,4, C:0,6, Ca:11,6	S:2,1, E:495,0, ZS:19,4, T:6,9, F:23,7, CH:58,2, C:3,5, Ca:114,5	S:1,3, E:415,0, ZS:17,6, T:9,9, F:22,0, CH:40,8, C:0,6, Ca:361,8	S:2,8, E:420,0, ZS:5,9, T:1,3, F:15,0, CH:74,6, C:0,1, Ca:18,1
Összesen	S:5,3, E:1 460,0, ZS:43,5, T:8,5, F:66,9, CH:192,2, C:29,4, Ca:492,7	S:3,8, E:2 491,0, ZS:60,6, T:13,6, F:104,1, CH:359,6, C:142,8, Ca:360,9	S:6,1, E:1 698,0, ZS:52,0, T:9,5, F:75,6, CH:323,2, C:61,2, Ca:250,7	S:6,1, E:1 684,0, ZS:83,1, T:20,4, F:72,3, CH:164,0, C:16,4, Ca:552,3	S:5,4, E:1 506,0, ZS:39,0, T:6,6, F:56,1, CH:221,5, C:28,9, Ca:90,6

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
Tízórai	-Birsalma-eper tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Málna-csipke Tea -Lilahagymás sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Gyümölcs tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Földiszedres tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)
	S:0,0, E:252,0, ZS:6,8, T:2,8, F:9,0, CH:41,9, C:22,4, Ca:180,4	S:0,0, E:410,0, ZS:11,6, T:3,4, F:15,3, CH:62,0, C:8,6, Ca:8,1	S:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9	S:2,2, E:389,0, ZS:4,8, T:0,9, F:11,6, CH:73,2, C:7,8, Ca:18,4	S:1,3, E:828,0, ZS:14,3, T:9,4, F:62,5, CH:130,1, C:34,4, Ca:398,6
Ebéd	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya	- Sárgaborsókrém leves levesgyöngy (L, O, Z, G, T) -Tavaszi rizses hús	-Citromos almaleves (L, G, T) -Rakott burgonya (T, L)	-Lebbencsleves (G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)
	S:1,6, E:1 260,0, ZS:23,0, T:0,3, F:50,6, CH:199,4, C:69,5, Ca:73,3	S:2,4, E:817,0, ZS:35,3, T:5,5, F:34,3, CH:87,8, C:3,9, Ca:204,0	S:1,7, E:645,0, ZS:26,8, T:4,2, F:20,6, CH:75,2, C:4,4, Ca:90,4	S:3,4, E:1 253,0, ZS:46,9, T:6,7, F:30,3, CH:171,0, C:5,6, Ca:18,6	S:1,4, E:851,0, ZS:28,0, T:7,8, F:46,0, CH:101,7, C:8,8, Ca:269,3
Uzsonna	-Magyaros vajkrém (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika	-Házi húskrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Paradicsom
	S:1,4, E:345,0, ZS:7,8, T:4,3, F:10,9, CH:55,6, C:2,3, Ca:22,5	S:2,0, E:210,0, ZS:3,3, T:0,7, F:9,0, CH:33,3, C:3,4, Ca:113,1	S:1,2, E:267,0, ZS:10,6, T:0,4, F:7,6, CH:32,5, C:3,4, Ca:115,2	S:0,0, E:483,0, ZS:17,5, T:4,8, F:23,4, CH:54,4, C:0,0, Ca:11,3	S:2,3, E:371,0, ZS:7,5, T:3,3, F:4,2, CH:61,6, C:2,6, Ca:1 000,0
Összesen	S:3,0, E:1 857,0, ZS:37,7, T:7,3, F:70,5, CH:297,0, C:94,3, Ca:276,2	S:4,4, E:1 437,0, ZS:50,1, T:9,6, F:58,7, CH:183,2, C:15,9, Ca:325,3	S:3,7, E:1 366,0, ZS:54,5, T:13,0, F:43,3, CH:165,6, C:33,5, Ca:534,5	S:5,6, E:2 125,0, ZS:69,1, T:12,4, F:65,2, CH:298,7, C:13,5, Ca:48,2	S:5,0, E:2 050,0, ZS:49,8, T:20,6, F:112,6, CH:293,4, C:45,8, Ca:1 667,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek