

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.04.27.	Kedd 2026.04.28.	Szerda 2026.04.29.	Csütörtök 2026.04.30.	Péntek 2026.05.01.
Tízórai	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggy-berkenye Tea -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Málna tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S)	
	S:1,2, E:469,0, ZS:15,4, T:3,7, F:15,6, CH:62,2, C:22,0, Ca:112,7	S:0,9, E:397,0, ZS:15,8, T:5,7, F:12,4, CH:50,0, C:8,9, Ca:1,9	S:3,6, E:487,0, ZS:11,1, T:1,3, F:17,7, CH:65,8, C:10,4, Ca:114,5	S:0,6, E:466,0, ZS:6,0, T:0,4, F:13,4, CH:85,9, C:31,5, Ca:0,0	
Ebéd	-Májgaluskaleves (T, G) -Vadas tokány (L, G, M, Z) -Kuszkusz (G)	-Zellerkrémleves (L, Z, G) -Brassói aprópecsenye -Főtt burgonya	-Tojásleves (T, G) -Rakott zöldbab (L)	-Karatléleves (G, T) -Bolognai tészta** (Z, L, G)	
	S:0,2, E:987,0, ZS:31,1, T:4,4, F:53,0, CH:123,0, C:21,6, Ca:47,1	S:0,0, E:601,0, ZS:22,1, T:5,3, F:30,6, CH:63,8, C:4,8, Ca:53,2	S:0,0, E:666,0, ZS:36,9, T:7,2, F:24,3, CH:56,4, C:0,9, Ca:5,6	S:1,3, E:1 611,0, ZS:64,2, T:12,8, F:94,3, CH:149,1, C:14,6, Ca:2,4	
Uzsonna	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L, F, D, S) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Póréhagyma	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kápia paprika	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)	
	S:0,9, E:469,0, ZS:16,6, T:4,3, F:21,5, CH:56,1, C:0,3, Ca:1,8	S:2,3, E:452,0, ZS:8,2, T:2,8, F:15,0, CH:76,5, C:1,3, Ca:16,3	S:0,2, E:450,0, ZS:15,4, T:1,2, F:17,9, CH:57,2, C:2,0, Ca:28,3	S:0,5, E:336,0, ZS:4,9, T:2,6, F:10,2, CH:59,6, C:27,2, Ca:12,5	
Összesen	S:2,4, E:1 925,0, ZS:63,1, T:12,5, F:90,1, CH:241,3, C:43,8, Ca:161,6	S:3,3, E:1 450,0, ZS:46,2, T:13,8, F:58,0, CH:190,3, C:15,0, Ca:71,3	S:3,9, E:1 603,0, ZS:63,4, T:9,8, F:59,9, CH:179,3, C:13,3, Ca:148,5	S:2,4, E:2 412,0, ZS:75,1, T:15,7, F:117,8, CH:294,6, C:73,3, Ca:14,9	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
Tízórai	-Erdei gyümölcsös tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórat	-Citromos tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Búzakenyér (G) -Paradicsom	-Limonádé -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Fekete ribizli tea -Lenmagos vajkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Epres tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,0, E:759,0, ZS:7,9, T:0,4, F:26,2, CH:139,4, C:44,2, Ca:0,3	S:3,3, E:507,0, ZS:19,6, T:2,0, F:22,9, CH:69,0, C:10,9, Ca:41,5	S:2,1, E:459,0, ZS:18,6, T:6,9, F:13,1, CH:56,4, C:26,2, Ca:115,6	S:2,6, E:488,0, ZS:6,4, T:7,7, F:12,6, CH:74,6, C:1,9, Ca:23,8	S:1,8, E:380,0, ZS:16,5, T:0,4, F:13,0, CH:39,8, C:3,4, Ca:125,1
Ebéd	-Brokkolikrém leves (L, G, Z) -Pincepörkölt	-Húsgaluska leves (T, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M)	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)	-Lencsegulyás (G, T) -Lekváros bukta kelt (G, L, T)
	S:0,0, E:1 124,0, ZS:43,1, T:4,4, F:36,0, CH:125,9, C:8,9, Ca:23,4	S:2,2, E:505,0, ZS:15,7, T:1,9, F:19,8, CH:66,7, C:11,9, Ca:199,1	S:0,9, E:637,0, ZS:20,0, T:4,6, F:14,9, CH:53,9, C:20,2, Ca:158,6	S:1,0, E:590,0, ZS:16,5, T:9,6, F:31,0, CH:75,6, C:4,1, Ca:158,3	S:0,1, E:713,0, ZS:15,4, T:1,0, F:33,9, CH:103,2, C:4,8, Ca:97,6
Uzsonna	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L)	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma
	S:1,4, E:240,0, ZS:7,5, T:0,4, F:8,7, CH:31,3, C:3,4, Ca:124,0	S:1,5, E:277,0, ZS:6,4, T:0,9, F:15,0, CH:38,8, C:0,3, Ca:12,8	S:0,3, E:353,0, ZS:6,2, T:0,0, F:15,1, CH:54,5, C:0,0, Ca:100,0	S:2,1, E:358,0, ZS:16,9, T:8,8, F:19,2, CH:29,8, C:3,4, Ca:469,5	S:1,1, E:295,0, ZS:5,2, T:1,1, F:10,2, CH:54,3, C:0,7, Ca:11,8
Összesen	S:1,5, E:2 123,0, ZS:58,5, T:5,2, F:70,9, CH:296,5, C:56,4, Ca:147,6	S:7,0, E:1 290,0, ZS:41,7, T:4,8, F:57,8, CH:174,5, C:23,1, Ca:253,5	S:3,3, E:1 448,0, ZS:44,9, T:11,5, F:43,2, CH:164,9, C:46,4, Ca:374,2	S:5,7, E:1 436,0, ZS:39,7, T:26,1, F:62,8, CH:180,0, C:9,3, Ca:651,6	S:3,0, E:1 388,0, ZS:37,1, T:2,5, F:57,2, CH:197,4, C:8,9, Ca:234,6

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