

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
Tízórai	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Vörösfonya tea -Almás túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)	-Limonádé -Sárgarépás margarinkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Birsalma-eper tea -Melegszendvics (L) -Paradicsom	-Barackos tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
	S:1,2, E:500,0, ZS:9,8, T:4,7, F:14,0, CH:85,5, C:53,9, Ca:590,5	S:0,1, E:789,0, ZS:14,9, T:9,1, F:36,7, CH:132,9, C:14,9, Ca:188,2	S:1,4, E:339,0, ZS:7,6, T:1,9, F:7,2, CH:57,3, C:26,7, Ca:119,6	S:0,7, E:137,0, ZS:6,6, T:3,1, F:7,7, CH:13,7, C:8,2, Ca:114,4	S:0,3, E:432,0, ZS:9,6, T:1,3, F:19,4, CH:64,3, C:5,9, Ca:0,4
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Lecsős tokány (G) -Kuszkusz (G)	-Citromos zöldségleves (Z) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Szilvakrémleves" (G, L) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt rizs	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Amerikai sajtos tészta (G, L)	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Mákos guba (L, G) -Vanília sodó (L, G)
	S:1,8, E:640,0, ZS:20,5, T:0,4, F:24,0, CH:88,6, C:10,5, Ca:21,7	S:2,7, E:562,0, ZS:27,0, T:2,0, F:33,7, CH:43,7, C:2,5, Ca:63,2	S:1,9, E:882,0, ZS:21,0, T:4,0, F:41,0, CH:131,6, C:6,5, Ca:38,0	S:1,7, E:734,0, ZS:34,0, T:9,3, F:25,2, CH:79,3, C:9,0, Ca:299,0	S:3,5, E:1 303,0, ZS:30,3, T:9,5, F:32,7, CH:233,5, C:85,2, Ca:345,8
Uzsonna	-Kenőmájás (O, M) -Búzakenyér (G) -Póréhagyma	-Natúr sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma	-Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:2,3, E:436,0, ZS:11,8, T:4,8, F:15,6, CH:64,8, C:1,7, Ca:25,0	S:0,2, E:366,0, ZS:7,3, T:1,8, F:17,0, CH:55,1, C:1,0, Ca:111,3	S:2,2, E:401,0, ZS:6,7, T:0,9, F:19,3, CH:64,4, C:0,6, Ca:18,1	S:1,3, E:459,0, ZS:17,7, T:9,9, F:22,8, CH:50,2, C:0,6, Ca:361,8	S:6,3, E:740,0, ZS:50,5, T:19,3, F:34,4, CH:36,3, C:4,1, Ca:114,5
Összesen	S:5,3, E:1 576,0, ZS:42,0, T:10,0, F:53,6, CH:238,9, C:66,0, Ca:637,2	S:3,0, E:1 717,0, ZS:49,2, T:13,0, F:87,5, CH:231,8, C:18,4, Ca:362,6	S:5,4, E:1 622,0, ZS:35,2, T:6,9, F:67,6, CH:253,3, C:33,8, Ca:175,6	S:3,7, E:1 330,0, ZS:58,3, T:22,4, F:55,7, CH:143,2, C:17,8, Ca:775,2	S:10,1, E:2 474,0, ZS:90,4, T:30,1, F:86,6, CH:334,1, C:95,2, Ca:460,7

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

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.18.	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<i>Tízórai</i>	-Vörösfonya tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Málna-csipke Tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Meggyes tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Mentás limonádé -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom
	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:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9	S:1,4, E:327,0, ZS:13,4, T:1,6, F:8,5, CH:39,6, C:11,9, Ca:137,5	S:1,3, E:838,0, ZS:15,3, T:9,6, F:63,5, CH:131,5, C:42,4, Ca:398,9	S:2,2, E:396,0, ZS:4,9, T:0,9, F:11,3, CH:74,9, C:0,0, Ca:19,1
<i>Ebéd</i>	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K)	-Karfiolekrémleves -Paprikás burgonya kolbásszal	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Rakott brokkoli (L)	-Korhely leves (T, L) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)
	S:0,6, E:817,0, ZS:30,8, T:9,0, F:22,2, CH:109,9, C:32,5, Ca:102,7	S:1,8, E:714,0, ZS:26,7, T:0,0, F:54,2, CH:61,2, C:3,7, Ca:266,7	S:2,7, E:440,0, ZS:15,2, T:0,0, F:13,0, CH:56,9, C:5,7, Ca:68,9	S:1,7, E:759,0, ZS:40,5, T:13,6, F:27,2, CH:46,6, C:9,1, Ca:105,8	S:2,6, E:711,0, ZS:40,2, T:9,1, F:38,4, CH:92,9, C:7,9, Ca:254,9
<i>Uzsonna</i>	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kávia paprika	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Kenőmájás majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma	-Lenmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	S:2,1, E:319,0, ZS:13,0, T:4,1, F:13,3, CH:34,0, C:5,3, Ca:129,5	S:0,8, E:341,0, ZS:13,3, T:7,0, F:12,2, CH:42,2, C:0,7, Ca:201,8	S:0,0, E:536,0, ZS:17,6, T:4,8, F:24,7, CH:66,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,3, E:226,0, ZS:5,4, T:1,9, F:8,6, CH:33,0, C:4,1, Ca:112,7	S:2,3, E:362,0, ZS:7,5, T:3,3, F:3,6, CH:59,4, C:2,6, Ca:101,3
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:1388,0, ZS:50,7, T:15,8, F:44,6, CH:185,7, C:60,2, Ca:412,6	S:3,4, E:1509,0, ZS:57,0, T:15,5, F:81,5, CH:161,4, C:30,0, Ca:797,4	S:4,2, E:1303,0, ZS:46,2, T:6,4, F:46,2, CH:162,5, C:17,6, Ca:206,5	S:4,4, E:1823,0, ZS:61,3, T:25,1, F:99,4, CH:211,0, C:55,6, Ca:617,5	S:7,1, E:1469,0, ZS:52,6, T:13,3, F:53,4, CH:227,2, C:10,5, Ca:1285,3

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