

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.25.	<i>Kedd</i> 2026.05.26.	<i>Szerda</i> 2026.05.27.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.28.	<i>Péntek</i> 2026.05.29.
<i>Tízórai</i>		-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Búzakenyér (G) <i>S:1,2, E:412,0, ZS:5,0, T:0,3, F:18,6, CH:70,1, C:4,8, Ca:20,0</i>	-Narancsos tea -Tepsis bundás kenyér (T, G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:0,7, E:337,0, ZS:7,3, T:0,6, F:13,4, CH:50,2, C:11,5, Ca:0,0</i>	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D, S) <i>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>	-Narancsos limonádé -Tojáskrém (T, L, M) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma <i>S:1,2, E:471,0, ZS:16,1, T:3,7, F:17,3, CH:61,8, C:9,1, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, D, Z) -Kelkáposzta főzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye <i>S:0,1, E:671,0, ZS:32,7, T:0,1, F:34,3, CH:55,2, C:4,1, Ca:140,2</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur <i>S:2,4, E:2 200,0, ZS:56,6, T:3,1, F:73,7, CH:328,7, C:128,4, Ca:2,2</i>	-Zöldbaleves (G, T) -Bolognai tészta** (L, G) <i>S:0,7, E:1 211,0, ZS:35,9, T:6,7, F:62,4, CH:151,5, C:12,0, Ca:2,4</i>	-Palócleves (L, G) -Csokoládés gombóc (G, L, T) <i>S:1,4, E:809,0, ZS:28,5, T:4,1, F:28,0, CH:105,8, C:13,4, Ca:16,4</i>
<i>Uzsonna</i>		-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:3,6, E:327,0, ZS:10,1, T:1,3, F:6,9, CH:34,3, C:3,4, Ca:114,5</i>	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,2, E:315,0, ZS:7,7, T:4,1, F:12,2, CH:48,1, C:3,2, Ca:0,9</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:462,0, ZS:15,1, T:0,9, F:16,0, CH:55,9, C:0,0, Ca:1,8</i>	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:2,1, E:337,0, ZS:16,5, T:5,4, F:11,1, CH:32,7, C:4,5, Ca:125,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:4,9, E:1 410,0, ZS:47,8, T:1,7, F:59,8, CH:159,5, C:12,2, Ca:274,7</i>	<i>S:3,3, E:2 852,0, ZS:71,5, T:7,7, F:99,3, CH:426,9, C:143,1, Ca:3,1</i>	<i>S:2,3, E:2 033,0, ZS:56,4, T:7,8, F:90,3, CH:270,4, C:33,6, Ca:4,2</i>	<i>S:4,7, E:1 618,0, ZS:61,2, T:13,2, F:56,4, CH:200,3, C:27,0, Ca:142,2</i>

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: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
Tízórai	-Birsalma-eper tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórát	-Földiszedres tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Málna tea -Kenőmájás (O, M) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Citromos tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:757,0, ZS:7,8, T:0,3, F:26,2, CH:139,4, C:44,2, Ca:0,3	S:1,2, E:384,0, ZS:10,6, T:6,3, F:22,7, CH:45,6, C:7,4, Ca:202,7	S:0,7, E:433,0, ZS:14,2, T:7,6, F:15,3, CH:58,7, C:26,3, Ca:306,2	S:3,2, E:457,0, ZS:12,3, T:4,6, F:14,3, CH:71,0, C:7,6, Ca:32,9	S:1,5, E:284,0, ZS:7,5, T:1,7, F:10,9, CH:39,7, C:7,2, Ca:113,2
Ebéd	-Frankfurti leves (L, G) -Burgonyás tészta (G) -Csemegeuborka	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sertéspörkölt (G)	-Magyaros zöldbaleves (G, Z) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Alma	-Almaleves (L, G) -Csirke nuggets (G, Z) -Pírtott burgonya	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)
	S:1,7, E:1006,0, ZS:48,4, T:4,3, F:30,5, CH:99,5, C:5,9, Ca:111,8	S:1,8, E:688,0, ZS:20,5, T:0,6, F:33,1, CH:89,2, C:13,5, Ca:51,4	S:2,8, E:576,0, ZS:25,5, T:3,0, F:24,1, CH:62,5, C:2,0, Ca:237,5	S:9,0, E:383,0, ZS:9,8, T:2,7, F:8,2, CH:58,1, C:0,9, Ca:51,3	S:1,2, E:603,0, ZS:13,0, T:4,8, F:35,4, CH:81,7, C:4,8, Ca:162,3
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Gyümölcs joghurt (L) -Csavart kifli
	S:2,7, E:285,0, ZS:8,4, T:1,3, F:16,4, CH:33,3, C:3,4, Ca:125,5	S:0,7, E:349,0, ZS:14,7, T:0,0, F:12,4, CH:38,7, C:0,3, Ca:11,3	S:2,1, E:314,0, ZS:13,1, T:4,0, F:13,6, CH:32,8, C:3,5, Ca:114,5	S:1,3, E:245,0, ZS:6,9, T:3,3, F:7,5, CH:35,2, C:4,8, Ca:112,7	S:1,1, E:392,0, ZS:5,3, T:3,1, F:3,5, CH:71,8, C:16,0, Ca:120,0
Összesen	S:4,4, E:2049,0, ZS:64,6, T:5,9, F:73,2, CH:272,2, C:53,5, Ca:237,5	S:3,7, E:1422,0, ZS:45,8, T:6,9, F:68,2, CH:173,5, C:21,3, Ca:265,4	S:5,6, E:1323,0, ZS:52,8, T:14,7, F:53,0, CH:154,0, C:31,7, Ca:658,2	S:13,5, E:1085,0, ZS:29,0, T:10,7, F:30,1, CH:164,2, C:13,3, Ca:196,8	S:3,7, E:1278,0, ZS:25,8, T:9,6, F:49,8, CH:193,2, C:28,0, Ca:395,6

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek