

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	-Limonádé -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:3,8, E:384,0, ZS:11,4, T:4,0, F:7,3, CH:63,3, C:27,5, Ca:115,3	-Tej (L) -Sárgabarack lekvár -Fehér kenyér (G) -Fehér kenyér (G) S:6,0, E:1 465,0, ZS:13,0, T:5,8, F:57,5, CH:273,9, C:21,1, Ca:400,0	-Maci kávé (G, L) -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:2,5, E:647,0, ZS:26,4, T:14,6, F:30,2, CH:69,0, C:40,2, Ca:774,7	-Meggyes tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom S:0,1, E:407,0, ZS:8,8, T:1,1, F:17,2, CH:64,4, C:8,0, Ca:2,2	-Narancsos tea -Körözött (L) -Zsemle (G) -Póréhagyma S:3,0, E:499,0, ZS:11,0, T:7,2, F:24,8, CH:76,0, C:12,8, Ca:100,0
Ebéd	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -"Csőben sült karfiol (L, G) -Petrezselymes rizs S:2,6, E:821,0, ZS:34,0, T:1,2, F:24,9, CH:105,3, C:0,8, Ca:187,4	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya 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	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuszkusz (G) S:1,2, E:966,0, ZS:38,5, T:2,9, F:38,5, CH:113,4, C:19,3, Ca:80,0	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Rakott burgonya (T, L) S:1,8, E:798,0, ZS:37,9, T:5,1, F:27,2, CH:79,1, C:11,5, Ca:128,7	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Darás metélt (G, T) -Sárgabarack lekvár S:1,3, E:1 013,0, ZS:49,7, T:2,3, F:29,0, CH:106,8, C:10,0, Ca:73,7
Uzsonna	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma S:0,1, E:511,0, ZS:15,2, T:0,9, F:24,1, CH:65,7, C:0,3, Ca:10,8	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,4, E:247,0, ZS:7,6, T:0,4, F:9,4, CH:32,8, C:3,4, Ca:112,7	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Póréhagyma S:2,4, E:472,0, ZS:15,6, T:1,1, F:16,3, CH:64,9, C:1,5, Ca:1,8	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:2,4, E:332,0, ZS:8,5, T:0,9, F:6,6, CH:41,3, C:0,3, Ca:1,8	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma 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:6,5, E:1 716,0, ZS:60,6, T:6,1, F:56,4, CH:234,3, C:28,6, Ca:313,5	S:9,0, E:2 972,0, ZS:43,6, T:6,4, F:117,5, CH:506,1, C:94,0, Ca:586,0	S:6,1, E:2 084,0, ZS:80,5, T:18,6, F:84,9, CH:247,3, C:61,1, Ca:856,5	S:4,3, E:1 537,0, ZS:55,1, T:7,1, F:51,0, CH:184,8, C:19,8, Ca:132,7	S:5,4, E:1 807,0, ZS:65,9, T:10,6, F:64,0, CH:237,2, C:23,5, Ca:185,5

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

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Tízórai	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Birsalma-eper tea -Melegszendvics (L) -Zöldpaprika	-Szilvás tea -Kenőmájás majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Mentás limonádé -Hot dog (G, T, M) -Zöldpaprika	-Barackos tea -Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:784,0, ZS:12,4, T:4,3, F:7,5, CH:142,9, C:69,1, Ca:300,0	S:0,7, E:135,0, ZS:6,6, T:3,1, F:7,9, CH:13,0, C:8,2, Ca:114,4	S:1,2, E:367,0, ZS:15,5, T:5,2, F:14,5, CH:38,2, C:10,4, Ca:124,3	S:2,5, E:560,0, ZS:21,9, T:1,5, F:17,4, CH:69,7, C:4,7, Ca:25,0	S:1,2, E:269,0, ZS:9,7, T:3,8, F:7,2, CH:38,4, C:8,6, Ca:121,0
Ebéd	-Mexikói leves (Z, G) -Harcapaprikás (H, G, L, T, O, M, S, K) -Párolt bulgur (G, O)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Szamócaleves (G, L, O) -csirkemell sajt mártásban (G, T, L) -Párolt rizs	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Hamis gulyásleves (G, T) -Vajas pogácsa (G, L, T)
	S:6,0, E:906,0, ZS:37,1, T:7,5, F:40,5, CH:97,1, C:20,6, Ca:31,6	S:2,0, E:849,0, ZS:30,6, T:4,7, F:49,8, CH:86,9, C:8,4, Ca:104,2	S:4,7, E:1314,0, ZS:46,7, T:14,3, F:40,4, CH:185,8, C:20,9, Ca:400,7	S:0,9, E:518,0, ZS:22,9, T:2,3, F:20,4, CH:55,0, C:4,4, Ca:131,1	S:1,4, E:723,0, ZS:36,7, T:10,9, F:14,3, CH:80,3, C:7,5, Ca:71,8
Uzsonna	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Fokhagymás vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:3,0, E:491,0, ZS:17,6, T:6,5, F:16,4, CH:65,5, C:0,2, Ca:18,1	S:2,0, E:337,0, ZS:14,9, T:7,4, F:12,5, CH:35,2, C:3,8, Ca:314,5	S:0,9, E:361,0, ZS:15,9, T:5,7, F:12,6, CH:40,8, C:0,5, Ca:1,8	S:1,3, E:251,0, ZS:9,0, T:4,8, F:6,9, CH:32,0, C:4,0, Ca:124,3	S:1,0, E:380,0, ZS:15,4, T:8,4, F:19,6, CH:39,9, C:0,3, Ca:356,8
Összesen	S:9,0, E:2182,0, ZS:67,1, T:18,2, F:64,4, CH:305,5, C:89,9, Ca:349,6	S:4,7, E:1320,0, ZS:52,2, T:15,3, F:70,1, CH:135,0, C:20,4, Ca:533,0	S:6,9, E:2042,0, ZS:78,1, T:25,3, F:67,5, CH:264,9, C:31,9, Ca:526,8	S:4,7, E:1328,0, ZS:53,8, T:8,7, F:44,7, CH:156,6, C:13,1, Ca:280,4	S:3,6, E:1372,0, ZS:61,8, T:23,2, F:41,1, CH:158,6, C:16,4, Ca:549,6

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 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