

Étlap

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2025.05.12.

Kedd
2025.05.13.

Szerda
2025.05.14.

Csütörtök
2025.05.15.

Péntek
2025.05.16.

Szombat
2025.05.17.

Vasárnap
2025.05.18.

Tízórai

-Gyümölcs tea (E:40,2
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Teljes kiőrlésű zsemle
(E:129,8 ZS:0,6 T:0,3
F:4,1 CH:26,2 C:0,1
S:0,5) (G, F)
-Tojáskrém (E:96,0
ZS:9,4 T:0,0 F:2,8
CH:0,2 C:0,1 S:1,0) (T,
L)

S:1,5, E:259,0, ZS:10,0,
T:0,3, F:6,9, CH:34,8, C:0,2,
Ca:0,0

-Gyümölcs tea (E:40,2
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Vágott kifli 55g (E:135,5
ZS:1,6 T:0,7 F:3,9
CH:26,1 C:0,9 S:0,6) (G,
F)
-Vajkrém (E:78,0 ZS:8,0
T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,5
S:0,0) (L)
-Zöldpaprika (E:20,1
ZS:0,3 T:0,0 F:1,2
CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:265,0, ZS:9,9, T:0,7,
F:5,5, CH:37,7, C:1,4,
Ca:12,6

-Mézes tej (E:197,7
ZS:8,4 T:5,4 F:8,7
CH:21,9 C:21,9 S:0,4)
(L)
-Kakaós csiga (E:247,6
ZS:11,3 T:5,3 F:3,9
CH:32,4 C:11,8 S:0,4)
(G)

S:0,7, E:412,0, ZS:18,3,
T:9,8, F:11,2, CH:50,6,
C:30,0, Ca:0,0

-Gyümölcs tea (E:40,2
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Vágott kifli 55g (E:135,5
ZS:1,6 T:0,7 F:3,9
CH:26,1 C:0,9 S:0,6) (G,
F)
-Delma
MULTIVITAMIN
(E:124,0 ZS:14,0 T:0,0
F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0)
(L)
-Felvágott (E:75,0 ZS:4,5
T:3,1 F:7,6 CH:1,1 C:0,0
S:1,3) (O)

S:1,6, E:353,0, ZS:19,2,
T:3,2, F:10,0, CH:35,5,
C:1,0, Ca:0,0

-Kakaó (E:175,2 ZS:7,4
T:4,7 F:7,7 CH:19,3
C:18,9 S:0,4) (L, F)
-Briós Teljes kiőrlésű
(E:244,2 ZS:4,2 T:1,7
F:5,4 CH:45,9 C:15,0
S:0,5) (G, L, T)

S:0,8, E:419,0, ZS:11,5,
T:6,3, F:13,1, CH:65,2,
C:33,9, Ca:3,5

Ebéd

-Tejfölös burgonyaleves
(E:142,0 ZS:3,9 T:0,0
F:4,0 CH:22,1 C:0,9
S:2,0) (L, G)
-Sertés rizottó (E:748,2
ZS:34,7 T:0,1 F:26,3
CH:77,5 C:2,1 S:2,5) (G)
-Őszibarack, befőtt
(E:72,0 ZS:0,0 T:0,0
F:0,4 CH:17,0 C:0,0
S:0,0)
-Fehér kenyér (E:254,8
ZS:0,8 T:0,4 F:7,7
CH:52,9 C:0,2 S:1,5) (G,
D, S)

S:4,7, E:961,0, ZS:32,8,
T:0,3, F:30,3, CH:130,1,
C:2,7, Ca:20,2

-Zöldségleves brokkolival
(E:96,9 ZS:2,5 T:0,1
F:3,1 CH:10,8 C:0,9
S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)
-Lencsefőzelék (E:499,8
ZS:12,7 T:0,0 F:25,1
CH:62,3 C:1,2 S:2,0) (L,
G, M)
-Pulykapörkölt (E:284,4
ZS:18,4 T:0,0 F:24,9
CH:2,7 C:0,0 S:2,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:161,6 ZS:2,0 T:0,8
F:4,6 CH:30,5 C:0,1
S:0,4) (G, T, F)

S:5,5, E:857,0, ZS:30,5,
T:0,8, F:48,5, CH:84,0,
C:1,8, Ca:66,3

-Tárkonyos
csirkeraguleves (E:252,5
ZS:12,7 T:5,0 F:20,1
CH:13,0 C:1,7 S:2,1) (G,
L, T, Z, O, M, K)
-Gránátos kocka (E:587,3
ZS:10,4 T:0,3 F:16,8
CH:103,7 C:0,0 S:0,3)
(G, L, T)

S:2,0, E:706,0, ZS:19,6,
T:4,6, F:31,2, CH:97,5,
C:1,5, Ca:26,6

-Paradicsomleves
(E:213,8 ZS:10,5 T:0,0
F:3,0 CH:25,9 C:2,7
S:2,0) (G, T, L, Z, O, M)
-Rántott sajt (E:350,4
ZS:18,0 T:8,5 F:18,0
CH:28,8 C:1,2 S:1,8) (G,
L, T)
-Petrezselymes rizs
(E:431,0 ZS:7,7 T:0,1
F:7,2 CH:80,0 C:0,6
S:1,5) (G)
-Tartármártás (E:214,3
ZS:21,0 T:0,0 F:1,1
CH:7,5 C:2,0 S:0,0) (T,
M, L)

S:4,2, E:916,0, ZS:41,8,
T:6,1, F:21,6, CH:111,4,
C:4,9, Ca:1,1

-Tarhonyaleves (E:149,6
ZS:0,6 T:0,1 F:4,5
CH:30,8 C:1,5 S:2,2) (G,
T, Z)
-Zöldborsófőzelék
(E:366,2 ZS:11,2 T:0,0
F:19,2 CH:46,5 C:14,6
S:2,0) (G, L)
-Sült Virsli (E:313,0
ZS:29,0 T:0,0 F:11,1
CH:1,0 C:0,0 S:1,8) (G)
-Fehér kenyér (E:254,8
ZS:0,8 T:0,4 F:7,7
CH:52,9 C:0,2 S:1,5) (G,
D, S)

S:5,7, E:817,0, ZS:33,6,
T:0,3, F:32,1, CH:93,9,
C:12,4, Ca:10,7

Uzsonna

-Sós perec 5 dkg (E:200,1
ZS:4,6 T:2,4 F:5,3
CH:34,1 C:3,3 S:3,1) (G,
L, T)

-Kolbászkrém (E:198,5
ZS:20,3 T:0,0 F:3,9
CH:0,2 C:0,1 S:0,8) (L)
-Zsemle magvas (E:146,5
ZS:2,6 T:0,6 F:4,6
CH:25,9 C:0,1 S:0,8) (G)
-Paradicsom (E:11,5
ZS:0,1 T:0,0 F:0,5
CH:2,0 C:0,0 S:0,0)

-Joghurt, gyümölcsös
(0,2) (E:148,0 ZS:4,0
T:0,0 F:7,0 CH:20,0
C:13,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kifli
(E:129,8 ZS:0,6 T:0,3
F:4,1 CH:26,2 C:0,1
S:0,5) (G, F)

-Teljes kiőrlésű zsemle
(E:129,8 ZS:0,6 T:0,3
F:4,1 CH:26,2 C:0,1
S:0,5) (G, F)
-Kenőmájas (E:153,0
ZS:13,4 T:6,5 F:6,0
CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L,
O)
-Retek (E:6,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,5 CH:0,9 C:0,0
S:0,0)

-Dzsem Mini (E:264,0
ZS:0,5 T:0,0 F:0,5
CH:64,0 C:63,0 S:0,0)
-Tejes kifli 5dkg (E:133,1
ZS:1,1 T:0,5 F:3,8
CH:26,6 C:0,9 S:0,6) (G,
L)

S:3,1, E:200,0, ZS:4,6, T:2,4,
F:5,3, CH:34,1, C:3,3,
Ca:0,0

S:1,5, E:356,0, ZS:23,0,
T:0,6, F:9,0, CH:28,1, C:0,2,
Ca:12,0

S:0,5, E:278,0, ZS:4,6, T:0,3,
F:11,1, CH:46,2, C:13,1,
Ca:0,0

S:1,3, E:238,0, ZS:9,6, T:4,6,
F:8,6, CH:27,1, C:0,1,
Ca:13,2

S:0,6, E:397,0, ZS:1,6, T:0,5,
F:4,3, CH:90,6, C:63,9,
Ca:0,0

Összesen

S:9,2, E:1 420,0, ZS:47,3,
T:2,9, F:42,4, CH:199,0,
C:6,1, Ca:20,2

S:7,6, E:1 478,0, ZS:63,4,
T:2,0, F:62,9, CH:149,7,
C:3,3, Ca:90,9

S:3,2, E:1 396,0, ZS:42,5,
T:14,6, F:53,5, CH:194,3,
C:44,6, Ca:26,6

S:7,1, E:1 507,0, ZS:70,5,
T:13,8, F:40,2, CH:174,0,
C:6,0, Ca:14,3

S:7,2, E:1 633,0, ZS:46,7,
T:7,1, F:49,5, CH:249,6,
C:110,1, Ca:14,3

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

2025.05.19.

Kedd

2025.05.20.

Szerda

2025.05.21.

Csütörtök

2025.05.22.

Péntek

2025.05.23.

Tízórai

-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L)
-Mini pizzás rácsos (E:346,3 ZS:8,7 T:3,3 F:9,9 CH:56,4 C:8,9 S:0,6) (G, L, T, Z)

S:0,9, E:484,0, ZS:15,7, T:7,8, F:17,2, CH:67,9, C:20,4, Ca:0,0

-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L)
-Kakaós csiga (E:247,6 ZS:11,3 T:5,3 F:3,9 CH:32,4 C:11,8 S:0,4) (G)

S:0,7, E:385,0, ZS:18,3, T:9,8, F:11,2, CH:43,9, C:23,3, Ca:0,0

-Gyümölcs tea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Vágott kifli 55g (E:135,5 ZS:1,6 T:0,7 F:3,9 CH:26,1 C:0,9 S:0,6) (G, F)
-Tojásrántotta (E:142,2 ZS:12,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:2,0) (T)

S:2,6, E:311,0, ZS:14,4, T:0,7, F:9,3, CH:34,8, C:0,9, Ca:0,0

-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L)
-Kalács, foszlós (E:339,1 ZS:6,9 T:2,7 F:9,5 CH:58,9 C:8,2 S:0,8) (G, L, T)

S:0,9, E:375,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9, CH:52,7, C:17,2, Ca:0,0

-Kefir (E:102,0 ZS:0,3 T:0,0 F:10,2 CH:13,8 C:0,0 S:0,0) (L)
-Tejes kifli 5dkg (E:133,1 ZS:1,1 T:0,5 F:3,8 CH:26,6 C:0,9 S:0,6) (G, L)

S:0,6, E:235,0, ZS:1,4, T:0,5, F:14,0, CH:40,4, C:0,9, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldborsóleves (E:96,5 ZS:2,5 T:0,1 F:4,5 CH:13,7 C:2,5 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)
-Kelkáposzta főzelék (E:263,5 ZS:8,0 T:0,0 F:10,0 CH:36,5 C:0,0 S:2,0) (G)
-Sertéspörkölt (E:373,8 ZS:31,2 T:0,0 F:18,0 CH:3,1 C:0,0 S:1,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, T, F)

S:4,5, E:762,0, ZS:38,8, T:0,7, F:32,0, CH:67,4, C:2,3, Ca:88,1

-Májgaluska leves (E:114,8 ZS:2,0 T:0,0 F:7,8 CH:15,6 C:0,1 S:1,0) (G, T, Z)
-Tökfőzelék (E:257,1 ZS:11,2 T:0,0 F:5,9 CH:32,3 C:0,9 S:2,0) (L, G, T, Z, O, M)
-Brassói aprópecsenye (E:369,6 ZS:30,9 T:0,0 F:17,8 CH:2,3 C:0,0 S:1,5)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, T, F)
-Levestészta (E:72,0 ZS:0,5 T:0,2 F:2,5 CH:14,1 C:1,2 S:0,5) (G, T)

S:4,5, E:819,0, ZS:41,1, T:0,8, F:32,9, CH:74,9, C:1,8, Ca:23,2

-Fokhagyma krémleves (E:298,1 ZS:20,4 T:0,0 F:4,3 CH:23,9 C:0,8 S:1,1) (G, L, T, Z, O, M)
-Húsos tészta (E:699,0 ZS:35,9 T:0,7 F:28,5 CH:4,7 C:1,5 S:1,2) (G, T, Z, L, O, M)
-Piskóta szelet (E:118,0 ZS:4,6 T:2,2 F:1,5 CH:17,5 C:20,4 S:0,2) (G, L, T, O, D, M)

S:2,1, E:956,0, ZS:51,9, T:2,8, F:28,9, CH:41,9, C:22,3, Ca:8,9

-Magyaros zöldbableves (E:176,7 ZS:10,5 T:0,0 F:3,6 CH:16,2 C:0,0 S:2,0) (G, Z)
-Hentestokány pulykahúsból (E:268,0 ZS:16,7 T:1,2 F:20,8 CH:6,8 C:1,1 S:2,3) (M, G, O)
-Bulgur (E:81,6 ZS:5,1 T:0,0 F:1,3 CH:7,0 C:0,0 S:1,0) (G)
-Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, T, F)

S:5,2, E:648,0, ZS:31,3, T:1,9, F:27,9, CH:53,3, C:1,1, Ca:48,0

-Tejfölös karfiolleves (E:149,7 ZS:6,8 T:0,2 F:5,8 CH:15,2 C:3,0 S:2,0) (L, G, T, Z, O, M)
-Halrúd 100% (E:246,0 ZS:11,3 T:1,1 F:13,9 CH:21,8 C:0,0 S:1,1) (G, T, H)
-Rizibizi (E:416,6 ZS:7,7 T:0,1 F:8,4 CH:75,6 C:2,1 S:1,5) (G)
-Céklasaláta ü (E:50,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:11,1 C:0,0 S:0,0)

S:3,9, E:737,0, ZS:22,6, T:1,3, F:25,7, CH:103,7, C:4,3, Ca:4,3

Uzsonna

-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F)
-Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)
-Trappista sajt (E:266,7 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:1,7) (L)
-Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,2, E:487,0, ZS:31,5, T:0,3, F:21,1, CH:6,0, C:0,2, Ca:364,5

-Teljes kiörlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)
-Kockasajt (E:93,0 ZS:7,0 T:4,5 F:3,2 CH:4,3 C:2,5 S:0,4) (L)

S:0,6, E:176,0, ZS:4,1, T:2,5, F:5,7, CH:28,3, C:1,3, Ca:124,8

-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F)
-Kenhető sajt (E:77,6 ZS:5,6 T:3,6 F:4,0 CH:2,8 C:2,0 S:0,4) (L)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:199,0, ZS:5,0, T:3,0, F:7,9, CH:7,8, C:1,6, Ca:12,6

-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F)
-Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)
-Méz /termelői/ (E:32,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,1 C:8,1 S:0,0)

S:0,7, E:280,0, ZS:14,5, T:0,3, F:4,0, CH:11,2, C:8,3, Ca:0,0

-Teljes kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)
-Kenőmájás (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O)
-Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:237,0, ZS:9,6, T:4,6, F:8,5, CH:26,9, C:0,1, Ca:7,2

Összesen

S:7,6, E:1 733,0, ZS:86,0, T:8,8, F:70,2, CH:141,3, C:22,9, Ca:452,6

S:5,8, E:1 380,0, ZS:63,5, T:13,1, F:49,8, CH:147,0, C:26,5, Ca:148,0

S:5,7, E:1 467,0, ZS:71,3, T:6,5, F:46,1, CH:84,5, C:24,8, Ca:21,5

S:6,8, E:1 302,0, ZS:57,7, T:8,5, F:45,8, CH:117,2, C:26,7, Ca:48,0

S:5,8, E:1 209,0, ZS:33,6, T:6,4, F:48,2, CH:171,0, C:5,2, Ca:11,5

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
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