

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.08.	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Virslis (E:153,0 ZS:13,3 T:0,0 F:7,4 CH:0,7 C:0,0 S:1,2) (G) -Ketchup (E:30,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6 S:0,0) -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)	-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Hagymás tojás (E:150,2 ZS:12,8 T:0,0 F:5,6 CH:2,0 C:0,0 S:2,0) (T) -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)	-Vaníliás tej (E:184,8 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:18,7 C:13,8 S:0,4) (L) -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)	-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)	-Kakaó (E:175,2 ZS:7,4 T:4,7 F:7,7 CH:19,3 C:18,9 S:0,4) (L, F) -Király krumplis pogácsa (E:201,8 ZS:10,0 T:3,8 F:3,6 CH:23,9 C:0,2 S:1,3) (G, L, K)
	<i>S:1,6, E:327,0, ZS:12,8, T:0,7, F:10,4, CH:42,1, C:7,5, Ca:0,0</i>	<i>S:2,7, E:307,0, ZS:13,3, T:0,3, F:9,5, CH:13,4, C:0,1, Ca:6,0</i>	<i>S:0,8, E:398,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7, CH:61,5, C:26,5, Ca:0,0</i>	<i>S:0,9, E:375,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9, CH:52,7, C:17,2, Ca:0,0</i>	<i>S:1,7, E:377,0, ZS:17,4, T:8,5, F:11,3, CH:43,2, C:19,1, Ca:3,5</i>
<i>Ebéd</i>	-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) -Mákos metélt (E:637,9 ZS:20,8 T:0,8 F:17,7 CH:92,7 C:6,4 S:0,6) (G, T) -Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves (E:67,0 ZS:2,4 T:0,1 F:2,1 CH:9,0 C:0,3 S:2,0) (Z, G, L, T, O, M) -Sárgaborsó főzelék (E:396,7 ZS:8,6 T:0,0 F:20,4 CH:57,1 C:0,0 S:2,0) (G) -Fokhagymás pulykahús (E:233,7 ZS:15,6 T:0,0 F:18,9 CH:2,9 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)	-Tavaszi zöldségleves (E:88,2 ZS:2,5 T:0,1 F:3,1 CH:12,9 C:4,3 S:2,0) (G, L, 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) -Kukoricás rizs (E:420,8 ZS:7,7 T:0,1 F:8,2 CH:76,5 C:0,5 S:1,5) (G) -Alma, befőtt (E:57,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Csibeleves (E:294,0 ZS:24,2 T:6,0 F:12,6 CH:6,3 C:0,4 S:2,4) (Z, G, L, T, O, M) -Levestészta (E:72,0 ZS:0,5 T:0,2 F:2,5 CH:14,1 C:1,2 S:0,5) (G, T) -Székelykáposzta (E:476,1 ZS:35,3 T:0,0 F:21,9 CH:15,3 C:0,9 S:1,5) (L, 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)	-Tejfölös brokkoli leves (E:179,9 ZS:6,2 T:0,1 F:5,3 CH:14,7 C:2,4 S:2,0) (L, G, T, Z, O, M) -Mexikói pulykaragu (E:245,0 ZS:14,6 T:0,0 F:21,7 CH:5,0 C:0,0 S:1,0) -Bulgur (E:81,6 ZS:5,1 T:0,0 F:1,3 CH:7,0 C:0,0 S:1,0) (G)
	<i>S:2,3, E:779,0, ZS:28,3, T:5,0, F:32,4, CH:89,1, C:6,8, Ca:257,9</i>	<i>S:5,0, E:707,0, ZS:24,6, T:0,7, F:38,5, CH:78,6, C:0,4, Ca:52,7</i>	<i>S:3,9, E:694,0, ZS:18,9, T:1,2, F:22,5, CH:105,1, C:4,0, Ca:5,9</i>	<i>S:4,6, E:859,0, ZS:51,0, T:5,5, F:35,7, CH:61,2, C:2,2, Ca:16,5</i>	<i>S:3,7, E:463,0, ZS:24,0, T:0,0, F:26,0, CH:24,3, C:2,0, Ca:9,4</i>

Uzsonna

-Kefir (E:102,0 ZS:0,3 T:0,0 F:10,2 CH:13,8 C:0,0 S:0,0) (L) -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)	-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) -Kenőmájas (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-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) -Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)	-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) -Zala felvágott (E:200,0 ZS:20,0 T:0,0 F:3,4 CH:0,0 C:0,4 S:0,0) (O) -Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-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) -Tojáskrém (E:96,0 ZS:9,4 T:0,0 F:2,8 CH:0,2 C:0,1 S:1,0) (T, L) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)
S:0,5, E:232,0, ZS:0,9, T:0,3, F:14,3, CH:40,0, C:0,1, Ca:0,0	S:1,4, E:256,0, ZS:10,8, T:5,0, F:8,9, CH:28,9, C:0,9, Ca:12,6	S:1,0, E:193,0, ZS:4,8, T:3,0, F:7,4, CH:7,1, C:1,6, Ca:4,5	S:0,7, E:452,0, ZS:34,6, T:0,3, F:7,8, CH:3,7, C:0,6, Ca:7,2	S:1,6, E:250,0, ZS:11,3, T:0,7, F:7,7, CH:29,0, C:0,9, Ca:12,6

Összesen

S:4,3, E:1 338,0, ZS:42,0, T:5,9, F:57,2, CH:171,2, C:14,4, Ca:257,9	S:9,1, E:1 269,0, ZS:48,8, T:6,1, F:56,9, CH:120,9, C:1,4, Ca:71,3	S:5,7, E:1 285,0, ZS:34,9, T:10,3, F:42,5, CH:173,6, C:32,1, Ca:10,4	S:6,2, E:1 686,0, ZS:97,4, T:12,2, F:57,4, CH:117,6, C:20,1, Ca:23,7	S:6,9, E:1 090,0, ZS:52,7, T:9,2, F:45,0, CH:96,5, C:22,0, Ca:25,5
--	--	--	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.15.	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcstea (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) -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)	-Gyümölcstea (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) -Főtt kemény tojás (E:68,0 ZS:4,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:0,2) (T)	-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)	-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L) -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)	-Tej, kávé (E:206,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:23,8 C:14,1 S:0,4) (L, G, F) -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)
	<i>S:0,5, E:259,0, ZS:8,9, T:0,3, F:5,7, CH:37,9, C:0,6, Ca:12,6</i>	<i>S:0,7, E:327,0, ZS:18,0, T:0,7, F:6,7, CH:34,7, C:1,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,9, E:484,0, ZS:15,7, T:7,8, F:17,2, CH:67,9, C:20,4, Ca:0,0</i>	<i>S:0,8, E:382,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7, CH:57,4, C:26,5, Ca:0,0</i>	<i>S:0,9, E:409,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9, CH:61,1, C:17,5, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Tojásleves (E:170,4 ZS:12,6 T:0,0 F:4,2 CH:8,9 C:0,0 S:2,0) (T, G, L, Z, O, M) -Bolognai spagetti (E:761,6 ZS:35,4 T:0,5 F:31,7 CH:74,7 C:6,4 S:0,7) (G, T, L) -Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-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) -Finomfőzelék (E:321,5 ZS:11,0 T:0,0 F:10,2 CH:43,5 C:11,6 S:2,0) (L, G, T, Z, O, M) -Csirkebrassói (E:231,2 ZS:15,2 T:0,0 F:21,0 CH:1,0 C:0,0 S:1,8) -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)	-Tejfölös zöldbableves (E:117,0 ZS:3,9 T:0,0 F:4,2 CH:14,1 C:3,0 S:2,0) (L, G) -Kicsi Dínók (E:121,8 ZS:1,4 T:0,2 F:1,1 CH:2,9 C:0,0 S:0,1) (L, T, Z, M, S) -Rizibizi (E:416,6 ZS:7,7 T:0,1 F:8,4 CH:75,6 C:2,1 S:1,5) (G) -Szilva, befőtt (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:17,5 C:12,8 S:0,0)	-Szárzabableves, zöldséggel (E:246,3 ZS:3,1 T:0,1 F:13,0 CH:42,5 C:0,5 S:2,0) (Z, G, T) -Gombás csirkeragu (E:240,0 ZS:13,3 T:0,0 F:21,7 CH:5,2 C:0,0 S:2,2) (G) -Hagymás burgonya (E:357,0 ZS:7,6 T:0,0 F:7,8 CH:62,1 C:0,0 S:0,2) -Csemege uborka (E:12,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (M)	-Gyümölcsleves (E:186,2 ZS:8,0 T:7,2 F:2,7 CH:25,5 C:13,1 S:0,1) (K, L, O) -Zöldborsós pulykaús (E:263,9 ZS:16,7 T:0,0 F:22,1 CH:4,8 C:1,1 S:1,5) -Kuszkusz (E:112,0 ZS:0,2 T:0,4 F:3,8 CH:23,0 C:0,1 S:1,0) -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)
	<i>S:2,4, E:812,0, ZS:40,3, T:0,5, F:30,4, CH:70,6, C:5,3, Ca:115,8</i>	<i>S:5,4, E:722,0, ZS:24,8, T:0,8, F:35,1, CH:85,4, C:10,1, Ca:10,8</i>	<i>S:3,0, E:589,0, ZS:10,6, T:0,2, F:11,4, CH:90,1, C:15,5, Ca:4,2</i>	<i>S:3,9, E:730,0, ZS:21,0, T:0,1, F:37,6, CH:90,9, C:0,4, Ca:91,8</i>	<i>S:2,7, E:635,0, ZS:27,1, T:8,7, F:28,2, CH:66,8, C:32,8, Ca:13,6</i>

Uzsonna	-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) -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)	-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)	-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) -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) -Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S: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) -Kenőmájas (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O)	-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:284,0, ZS:5,6, T:0,7, F:10,9, CH:46,1, C:13,9, Ca: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	S:1,5, E:319,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,6, CH:27,9, C:0,2, Ca:7,2	S:1,3, E:232,0, ZS:9,5, T:4,6, F:8,1, CH:26,2, C:0,1, Ca:0,0	S:0,6, E:176,0, ZS:4,1, T:2,5, F:5,7, CH:28,3, C:1,3, Ca:124,8
Összesen	S:3,4, E:1 355,0, ZS:54,9, T:1,4, F:47,0, CH:154,5, C:19,8, Ca:128,4	S:8,2, E:1 536,0, ZS:74,2, T:1,8, F:62,8, CH:126,1, C:11,3, Ca:375,3	S:5,4, E:1 392,0, ZS:44,5, T:10,8, F:39,2, CH:185,8, C:36,1, Ca:11,4	S:6,0, E:1 344,0, ZS:41,7, T:10,8, F:58,3, CH:174,5, C:27,0, Ca:91,8	S:4,2, E:1 220,0, ZS:43,0, T:17,6, F:47,8, CH:156,2, C:51,6, Ca:138,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	