

Étlap

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2026.03.30.

Kedd

2026.03.31.

Szerda

2026.04.01.

Csütörtök

2026.04.02.

Péntek

2026.04.03.

Tízórai

-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)
-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)

S:0,6, E:284,0, ZS:5,6, T:0,7, F:10,9,
CH:46,1, C:13,9, Ca:0,0

-Gyümölcsstea (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

-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0
S:0,0) (K)
-Kolbászkrém (E:198,5
ZS:20,3 T:0,0 F:3,9 CH:0,2
C:0,1 S:0,8) (L)
-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)

S:1,2, E:362,0, ZS:20,9, T:0,3, F:8,0,
CH:34,8, C:0,2, Ca:7,5

-Tejbedara (E:464,2 ZS:8,7
T:5,1 F:14,0 CH:81,8 C:16,7
S:0,9) (L, G, F)

S:0,7, E:387,0, ZS:7,2, T:4,3, F:11,7,
CH:68,2, C:13,9, Ca:11,0

-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4
F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4)
(L)
-Gabonapehely (E:164,4
ZS:1,6 T:0,5 F:2,8 CH:33,9
C:13,6 S:0,0) (G, O)

S:0,4, E:302,0, ZS:8,6, T:5,0, F:10,0,
CH:45,4, C:25,1, Ca:0,0

Ebéd

-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)
-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)
-Csibefasírt (E:0,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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)

-Mészáros leves (E:269,8
ZS:18,7 T:0,1 F:12,9 CH:10,7
C:0,4 S:0,9) (Z, G, L, T, O,
M)
-Káposztás kocka (E:481,4
ZS:9,7 T:0,3 F:13,8 CH:82,6
C:0,0 S:0,5) (G, L, T)
-Gyümölcslé 0,2 (E:45,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:11,3
C:10,8 S:0,0)

-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)
-Sertés rizottó . (E:777,4
ZS:37,0 T:0,1 F:27,5 CH:78,0
C:1,6 S:2,5) (G)
-Csemege uborka (E:12,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0) (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)

-Tejfölös tahonyaleves
(E:260,7 ZS:8,7 T:0,1 F:6,3
CH:38,2 C:1,5 S:2,1) (G, T,
L, Z, O, M)
-Gombás pulykaragu
(E:274,5 ZS:17,6 T:0,0
F:21,3 CH:5,1 C:0,0 S:2,0)
(G)
-Kuszkusz (E:112,0 ZS:0,2
T:0,4 F:3,8 CH:23,0 C:0,1
S:1,0)
-Meggy, befőtt (E:72,1
ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,6
C:13,7 S:0,0)

-Paradicsomos burgonyaleves
(E:250,0 ZS:3,7 T:0,0 F:7,2
CH:45,7 C:2,5 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)
-Rizibizi (E:416,6 ZS:7,7
T:0,1 F:8,4 CH:75,6 C:2,1
S:1,5) (G)
-Őszibarack, befőtt (E:72,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:17,0
C:0,0 S:0,0)
-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)

Uzsonna

-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)
-FLÓRA margarin (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)

S:1,9, E:482,0, ZS:31,5, T:0,3, F:20,8,
CH:27,3, C:0,2, Ca:360,0

-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)
-Felvágott (E:75,0 ZS:4,5
T:3,1 F:7,6 CH:1,1 C:0,0
S:1,3) (O)
-Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1
T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0
S:0,0)
-FLÓRA margarin (E:124,0
ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1
C:0,1 S:0,0) (L)

S:1,5, E:325,0, ZS:18,3, T:2,7, F:10,7,
CH:29,2, C:0,2, Ca:4,5

-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)
-Kefir (E:102,0 ZS:0,3 T:0,0
F:10,2 CH:13,8 C:0,0 S:0,0)
(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

-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)
-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

-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:0,5, E:244,0, ZS:4,2, T:1,7, F:5,4,
CH:45,9, C:15,0, Ca:0,0

Összesen

S:6,6, E:1 369,0, ZS:49,2, T:1,3, F:57,8,
CH:162,9, C:18,7, Ca:409,7

S:5,2, E:1 298,0, ZS:56,4, T:3,7, F:42,1,
CH:150,5, C:12,3, Ca:62,0

S:5,9, E:1 519,0, ZS:68,6, T:3,0, F:50,1,
CH:165,4, C:22,8, Ca:21,4

S:6,6, E:1 277,0, ZS:40,7, T:9,3, F:49,5,
CH:170,1, C:27,4, Ca:40,7

S:5,1, E:1 523,0, ZS:34,3, T:8,5, F:45,5,
CH:251,7, C:44,0, Ca:10,7

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: szezám-mag P: puhatestűek
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2026.04.06.

Kedd

2026.04.07.

Szerda

2026.04.08.

Csütörtök

2026.04.09.

Péntek

2026.04.10.

Tízórai

-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)
-Vajkrém (E:78,0 ZS:8,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,5 S:0,0) (L)
-Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:258,0, ZS:9,7, T:0,7, F:4,9, CH:36,9, C:1,4, Ca:4,5

-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)

S:0,8, E:382,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7, CH:57,4, C:26,5, Ca: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)
-Tojásrántotta (E:142,2 ZS:12,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:2,0) (T)
-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)

S:2,6, E:311,0, ZS:14,4, T:0,7, F:9,3, CH:34,8, C:0,9, 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)
-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:413,0, ZS:12,2, T:6,5, F:14,4, CH:60,5, C:24,6, Ca:3,5

-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)
-Kenhető sajt (E:77,6 ZS:5,6 T:3,6 F:4,0 CH:2,8 C:2,0 S:0,4) (L)

S:0,7, E:221,0, ZS:4,8, T:3,0, F:7,1, CH:36,7, C:1,6, Ca:0,0

Ebéd

-Lebbencsleves (E:235,3 ZS:7,8 T:0,0 F:5,7 CH:34,1 C:0,5 S:2,1) (G, L, T, Z)
-Zöldbabfőzelék (E:255,0 ZS:11,1 T:0,0 F:7,6 CH:25,1 C:6,2 S:2,1) (L, G)
-Csirkepörkölt (E:280,6 ZS:16,5 T:0,0 F:26,0 CH:5,4 C:1,1 S:2,0) (Z)
-Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 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:6,1, E:837,0, ZS:30,8, T:0,3, F:39,8, CH:85,5, C:6,2, Ca:28,1

-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)
-Bácskai tarhonyáshús (E:830,9 ZS:41,2 T:0,9 F:34,5 CH:75,5 C:8,0 S:2,4) (Z, G, T)
-Csemege uborka (E:12,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (M)
-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:4,1, E:938,0, ZS:39,4, T:1,4, F:36,2, CH:100,5, C:9,3, Ca:10,4

-Szárzableves, 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)
-Paradicsomos káposztafőzelék (E:270,5 ZS:7,9 T:0,0 F:7,1 CH:41,2 C:2,4 S:1,0) (G, L, T, Z, O, M)
-Pulykabrassói (E:304,8 ZS:21,4 T:0,0 F:24,8 CH:1,2 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)

S:4,3, E:836,0, ZS:30,4, T:0,8, F:43,6, CH:93,8, C:2,3, Ca:126,2

-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)
-Pakisztáni csirkecomb (E:218,1 ZS:10,3 T:0,0 F:25,3 CH:4,7 C:3,4 S:0,9)
-Hagymás burgonya (E:357,0 ZS:7,6 T:0,0 F:7,8 CH:62,1 C:0,0 S:0,2)
-Alma, befőtt (E:57,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,7, E:667,0, ZS:21,4, T:0,2, F:34,9, CH:79,3, C:5,7, Ca:27,1

-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 sertésragu (E:443,9 ZS:35,8 T:0,0 F:22,6 CH:4,7 C:1,1 S:1,5)
-Petrezselymes rizs (E:431,0 ZS:7,7 T:0,1 F:7,2 CH:80,0 C:0,6 S:1,5) (G)
-Őszibarack, befőtt (E:72,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:17,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,7, E:980,0, ZS:46,3, T:6,2, F:29,4, CH:105,1, C:12,7, Ca:5,6

Uzsonna

-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)
-Dzsem Mini (E:264,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,5 CH:64,0 C:63,0 S:0,0)

S:0,5, E:394,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,6, CH:90,2, C:63,1, Ca: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)
-Kockasajt (E:93,0 ZS:7,0 T:4,5 F:3,2 CH:4,3 C:2,5 S:0,4) (L)

S:0,9, E:170,0, ZS:4,0, T:2,6, F:5,5, CH:5,1, 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)
-Kenőmájas (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:1,5, E:230,0, ZS:9,5, T:4,6, F:8,3, CH:3,7, C:0,1, Ca:7,2

-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)
-Csemege körözött (E:91,8 ZS:5,3 T:0,0 F:7,3 CH:3,4 C:2,1 S:1,0) (L)

S:1,3, E:206,0, ZS:5,0, T:0,3, F:10,2, CH:29,1, C:1,8, Ca:29,2

-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)
-Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:218,0, ZS:9,7, T:0,7, F:4,8, CH:27,2, C:1,3, Ca:7,2

Összesen

S:7,1, E:1 490,0, ZS:41,7, T:1,2, F:49,3, CH:212,6, C:70,6, Ca:32,6

S:5,7, E:1 489,0, ZS:54,5, T:10,1, F:54,3, CH:162,9, C:37,1, Ca:135,2

S:8,4, E:1 377,0, ZS:54,3, T:6,1, F:61,1, CH:132,3, C:3,3, Ca:133,4

S:5,0, E:1 286,0, ZS:38,7, T:7,0, F:59,5, CH:168,8, C:32,2, Ca:59,8

S:4,0, E:1 419,0, ZS:60,8, T:9,9, F:41,3, CH:169,0, C:15,7, Ca:12,8

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, kéndioxid