

# Étlap

**Felsőiskolás**  
(11-14 év)

**Hétfő**  
2026.04.27.

**Kedd**  
2026.04.28.

**Szerda**  
2026.04.29.

**Csütörtök**  
2026.04.30.

**Péntek**  
2026.05.01.

## 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)  
-Vajkrém (E:78,0 ZS:8,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,5 S:0,0) (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:0,5, E:241,0, ZS:8,6, T:0,3, F:4,6, CH:35,1, C:0,6, 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)  
-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)  
-FLÓRA margarin (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:1,7, E:341,0, ZS:18,1, T:2,8, F:10,0, CH:12,4, C:0,2, 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)  
-Tojásrántotta (E:142,2 ZS:12,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:2,0) (T)  
-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:2,6, E:309,0, ZS:13,9, T:0,5, F:9,2, CH:35,3, C:0,9, Ca: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)

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

## Ebéd

-Lencseleves (E:505,1 ZS:26,9 T:0,0 F:23,0 CH:36,1 C:1,0 S:2,0) (L, G, 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)  
-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:3,2, E:1221,0, ZS:53,0, T:0,7, F:50,7, CH:124,9, C:6,3, Ca:137,8

-Májgaluskaleves (E:191,7 ZS:12,7 T:0,0 F:5,0 CH:13,0 C:0,0 S:2,0) (T, Z, G, L, O, M)  
-Bácskai rizseshús (E:819,9 ZS:39,5 T:0,2 F:29,2 CH:81,2 C:2,0 S:2,3) (Z, G)  
-Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:3,7, E:879,0, ZS:43,8, T:0,2, F:29,1, CH:79,5, C:1,7, Ca:26,2

-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)  
-Csirkepörkölt jóasszony mód (E:266,8 ZS:15,5 T:0,0 F:22,9 CH:6,8 C:1,1 S:2,0)  
-Petrezselymes burgonya (E:349,0 ZS:7,7 T:0,0 F:7,7 CH:60,1 C:0,1 S:0,5)

S:2,5, E:756,0, ZS:29,0, T:6,2, F:31,3, CH:88,3, C:12,4, Ca:28,0

-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)  
-Erdélyi rakott káposzta (E:560,9 ZS:37,9 T:0,1 F:19,9 CH:31,6 C:1,5 S:2,1) (G, L, Z)  
-Levestészta (E:72,0 ZS:0,5 T:0,2 F:2,5 CH:14,1 C:1,2 S:0,5) (G, T)  
-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:4,6, E:912,0, ZS:54,4, T:6,0, F:33,3, CH:68,4, C:2,7, Ca:18,4

-Egri húsleves (E:268,4 ZS:18,7 T:0,1 F:12,8 CH:10,4 C:0,4 S:0,9) (Z, G, L, T, O, M)  
-Fejtettbab főzelék (E:435,6 ZS:11,4 T:0,0 F:19,2 CH:61,6 C:0,9 S:2,0) (L, G)  
-Csibefasírt (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,3, E:588,0, ZS:24,6, T:0,1, F:25,8, CH:55,8, C:1,1, Ca:21,9

## Uzsonna

-Kenőmájas (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O)  
-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)  
-Retek (E:6,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:231,0, ZS:9,5, T:4,6, F:8,3, CH:3,9, C:0,1, Ca:13,2

-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)  
-Kenhető sajt (E:77,6 ZS:5,6 T:3,6 F:4,0 CH:2,8 C:2,0 S:0,4) (L)  
-Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:196,0, ZS:5,3, T:3,2, F:7,2, CH:29,4, C:2,4, Ca:7,2

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

S:0,5, E:232,0, ZS:0,9, T:0,3, F:14,3, CH:40,0, C:0,1, Ca:0,0

-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)

S:1,3, E:202,0, ZS:10,0, T:3,8, F:3,6, CH:23,9, C:0,2, 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)  
-Párizsikrém (E:102,8 ZS:10,6 T:1,4 F:2,1 CH:0,3 C:0,1 S:0,4) (O, M, L)  
-Retek (E:6,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:239,0, ZS:11,2, T:1,7, F:6,7, CH:27,3, C:0,2, Ca:13,2

## Összesen

S:5,2, E:1 693,0, ZS:71,1, T:5,6, F:63,7, CH:163,8, C:7,0, Ca:151,0

S:6,3, E:1 415,0, ZS:67,2, T:6,2, F:46,3, CH:121,3, C:4,2, Ca:33,4

S:3,6, E:1 373,0, ZS:48,2, T:16,2, F:56,7, CH:172,1, C:35,8, Ca:28,0

S:8,5, E:1 422,0, ZS:78,3, T:10,3, F:46,1, CH:127,6, C:3,8, Ca:18,4

S:3,7, E:1 104,0, ZS:40,4, T:2,0, F:43,5, CH:129,4, C:14,4, Ca:35,1

## Jó étvágyat!

### 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: szezámag  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

### Allergén jelmagyarázat:

# Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
<b>Tízórai</b>	<p>-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)</p> <p>-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)</p> <p>-Virslí (E:153,0 ZS:13,3 T:0,0 F:7,4 CH:0,7 C:0,0 S:1,2) (G)</p> <p>-Mustár (E:32,7 ZS:1,5 T:0,0 F:1,4 CH:3,0 C:1,8 S:0,0) (M)</p> <p><i>S:1,5, E:323,0, ZS:13,2, T:0,3, F:11,6, CH:38,2, C:1,9, Ca:0,0</i></p>	<p>-Karamellás Tej (E:204,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:23,8 C:13,8 S:0,4) (L)</p> <p>-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)</p> <p><i>S:0,9, E:407,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9, CH:61,1, C:17,2, Ca:0,0</i></p>	<p>-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)</p> <p>-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)</p> <p><i>S:0,5, E:278,0, ZS:4,6, T:0,3, F:11,1, CH:46,2, C:13,1, Ca:0,0</i></p>	<p>-Vaniliás tej (E:184,8 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:18,7 C:13,8 S:0,4) (L)</p> <p>-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)</p> <p><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></p>	<p>-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)</p> <p>-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)</p> <p>-Vajkrém (E:78,0 ZS:8,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,5 S:0,0) (L)</p> <p>-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)</p> <p><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></p>
<b>Ebéd</b>	<p>-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)</p> <p>-Töltött paprika (E:651,1 ZS:32,6 T:0,1 F:24,9 CH:59,7 C:7,7 S:3,9) (Z, G, T)</p> <p>-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)</p> <p><i>S:5,4, E:735,0, ZS:30,9, T:0,8, F:26,4, CH:82,9, C:6,8, Ca:17,3</i></p>	<p>-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)</p> <p>-Majoránna csirkecomb filé (E:229,3 ZS:15,2 T:0,0 F:20,9 CH:0,6 C:0,0 S:2,0)</p> <p>-Kukoricás rizs (E:420,8 ZS:7,7 T:0,1 F:8,2 CH:76,5 C:0,5 S:1,5) (G)</p> <p>-Őszibarack, befőtt (E:72,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:17,0 C:0,0 S:0,0)</p> <p><i>S:4,0, E:868,0, ZS:37,7, T:0,1, F:30,0, CH:97,1, C:1,0, Ca:8,6</i></p>	<p>-Lebbencs leves (E:148,6 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:30,8 C:0,8 S:2,1) (G, L, T, Z)</p> <p>-Vadas pulykatokány (E:380,6 ZS:20,0 T:0,0 F:23,9 CH:24,3 C:1,1 S:1,5) (L, G, M)</p> <p>-Bulgur (E:81,6 ZS:5,1 T:0,0 F:1,3 CH:7,0 C:0,0 S:1,0) (G)</p> <p>-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)</p> <p><i>S:4,5, E:680,0, ZS:28,7, T:2,2, F:28,8, CH:73,4, C:22,0, Ca:17,3</i></p>	<p>-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)</p> <p>-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)</p> <p>-Jázmin Rizs (E:343,0 ZS:0,5 T:0,0 F:6,7 CH:78,0 C:0,0 S:0,0) (G)</p> <p>-Meggy, befőtt (E:72,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,6 C:13,7 S:0,0)</p> <p><i>S:2,7, E:735,0, ZS:16,3, T:1,1, F:23,6, CH:112,8, C:14,0, Ca:1,1</i></p>	<p>-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)</p> <p>-Túrós metélt (E:566,2 ZS:20,4 T:0,8 F:25,1 CH:68,0 C:9,9 S:0,3) (G, T, L)</p> <p>-Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)</p> <p><i>S:1,1, E:734,0, ZS:33,0, T:0,7, F:32,3, CH:66,5, C:8,6, Ca:70,7</i></p>

## Üzsonna

-Mini csokis csiga (E:287,8  
ZS:15,1 T:8,4 F:3,5 CH:34,8  
C:17,2 S:0,3) (G, L, T, 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)  
-Csemege körözött (E:91,8  
ZS:5,3 T:0,0 F:7,3 CH:3,4  
C:2,1 S:1,0) (L)

-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)

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

-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:0,3, E:288,0, ZS:15,1, T:8,4, F:3,5,  
CH:34,8, C:17,2, Ca:0,0

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

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:1,4, E:242,0, ZS:10,6, T:5,0, F:8,3,  
CH:26,8, C:0,9, Ca:7,2

S:0,6, E:346,0, ZS:8,7, T:3,3, F:9,9,  
CH:56,4, C:8,9, Ca:0,0

## Összesen

S:7,1, E:1 346,0, ZS:59,2, T:9,4, F:41,5,  
CH:155,8, C:25,9, Ca:17,3

S:6,2, E:1 482,0, ZS:54,6, T:6,7, F:54,1,  
CH:187,3, C:20,1, Ca:37,7

S:5,9, E:1 151,0, ZS:38,1, T:5,5, F:47,2,  
CH:126,7, C:36,7, Ca:21,8

S:4,9, E:1 375,0, ZS:38,0, T:12,2,  
F:44,5, CH:201,0, C:41,3, Ca:8,3

S:2,1, E:1 340,0, ZS:50,6, T:4,3, F:47,9,  
CH:160,8, C:18,1, Ca:83,3

## 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  
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