

Étlap

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2026.05.25.

Kedd

2026.05.26.

Szerda

2026.05.27.

Csütörtök

2026.05.28.

Péntek

2026.05.29.

Tízórai

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

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

S:0,8, E:315,0, ZS:16,9, T:0,3, F:6,7,
CH:11,6, C:0,2, Ca: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)
-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)

S:0,6, E:281,0, ZS:5,1, T:0,5, F:10,8,
CH:46,6, 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)
-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)

S:1,6, E:327,0, ZS:12,8, T:0,7, F:10,4,
CH:42,1, C:7,5, Ca:0,0

-Vaniliás tej (E:184,8 ZS:8,4
T:5,4 F:8,7 CH:18,7 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:391,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9,
CH:56,8, C:17,2, Ca:0,0

Ebéd

-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)
-Szárzabb főzelék (E:474,2
ZS:11,8 T:0,0 F:22,0 CH:67,8
C:0,9 S:2,1) (L, G, T, Z, O,
M)
-Gyümölcslé 0,2 (E:45,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:11,3
C:10,8 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:3,6, E:593,0, ZS:12,6, T:0,7, F:22,1,
CH:95,3, C:11,9, Ca:83,4

-Palócleves (E:486,7 ZS:33,0
T:0,0 F:19,0 CH:23,6 C:2,6
S:2,1) (L, G, T, Z, O, M)
-Grízteszta (E:520,4
ZS:12,3 T:0,7 F:13,9 CH:85,8
C:5,0 S:0,6) (G, T)
-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:1004,0, ZS:39,1, T:0,8, F:32,5,
CH:123,5, C:6,6, Ca:13,0

-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)
-Csirkebrassói (E:231,2
ZS:15,2 T:0,0 F:21,0 CH:1,0
C:0,0 S:1,8)
-Petrezselymes burgonya
(E:349,0 ZS:7,7 T:0,0 F:7,7
CH:60,1 C:0,1 S:0,5)
-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:765,0, ZS:27,3, T:0,1, F:32,9,
CH:83,5, C:2,1, Ca:22,3

-Magyaros burgonyaleves
(E:315,1 ZS:10,6 T:0,0 F:6,2
CH:46,9 C:0,0 S:2,0) (G, L,
T, Z, O, M)
-Zöldséges, paradicsomos
pulykaragu (E:247,9 ZS:9,8
T:0,0 F:23,8 CH:14,5 C:1,9
S:1,5) (G, L, T, Z, O, M)
-Bulgur (E:81,6 ZS:5,1 T:0,0
F:1,3 CH:7,0 C:0,0 S:1,0) (G)
-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:717,0, ZS:25,0, T:0,7, F:32,6,
CH:86,1, C:1,9, Ca:27,5

-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)
-Sertéspaprikás (E:445,9
ZS:34,9 T:0,0 F:20,0 CH:10,2
C:2,7 S:1,8) (L, Z, G)
-Tésztaköret (E:425,0 ZS:9,4
T:0,9 F:12,7 CH:70,6 C:6,2
S:0,2) (G, T)

S:3,5, E:798,0, ZS:39,6, T:0,8, F:30,0,
CH:76,3, C:10,9, Ca:5,7

Üzsonna

-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)
-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:0,7, E:193,0, ZS:4,8, T:3,0, F:7,5, CH:29,0, C:1,6, Ca:7,2

-Túrós táskás kicsi (E:371,6 ZS:19,7 T:9,7 F:8,3 CH:39,7 C:6,6 S:0,6)

S:0,6, E:372,0, ZS:19,7, T:9,7, F:8,3, CH:39,7, C:6,6, 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)
-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:1,5, E:314,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,2, CH:27,2, C:0,2, 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

-Császárszemle (E:444,0 ZS:11,1 T:0,0 F:13,5 CH:69,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-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:0,0, E:244,0, ZS:12,0, T:0,0, F:6,1, CH:26,4, C:0,5, Ca:12,6

Összesen

S:5,1, E:1 171,0, ZS:35,7, T:13,4, F:40,8, CH:168,1, C:36,8, Ca:90,6

S:4,6, E:1 690,0, ZS:75,7, T:10,8, F:47,5, CH:174,9, C:13,4, Ca:13,0

S:6,0, E:1 360,0, ZS:50,6, T:3,3, F:53,9, CH:157,2, C:16,2, Ca:22,3

S:7,4, E:1 280,0, ZS:47,4, T:6,0, F:51,5, CH:155,1, C:9,5, Ca:34,7

S:4,4, E:1 433,0, ZS:63,4, T:7,1, F:50,0, CH:159,6, C:28,6, Ca:18,3

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2026.06.01.

Kedd

2026.06.02.

Szerda

2026.06.03.

Csütörtök

2026.06.04.

Péntek

2026.06.05.

Tízórai

-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 kiörlésű (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

-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K)
-Császárszemle (E:444,0 ZS:11,1 T:0,0 F:13,5 CH:69,6 C:0,0 S:0,0) (G)
-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)
-Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,4, E:289,0, ZS:14,4, T:1,4, F:7,0, CH:32,6, C:0,1, Ca:7,2

-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)
-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:419,0, ZS:18,3, T:9,8, F:11,2, CH:52,2, C:23,6, 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)
-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)
-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:1,5, E:347,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,3, CH:35,6, 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)
-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

Ebéd

-Gulyásleves (E:368,2 ZS:24,7 T:0,0 F:13,7 CH:20,3 C:0,4 S:2,1) (Z)
-Túrós táskácska (E:371,6 ZS:19,7 T:9,7 F:8,3 CH:39,7 C:6,6 S:0,6)
-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:3,3, E:840,0, ZS:41,4, T:9,9, F:24,6, CH:88,8, C:7,1, Ca:17,5

-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)
-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)
-Párolt rizs (E:430,0 ZS:7,6 T:0,1 F:7,1 CH:80,0 C:0,5 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)

S:3,9, E:823,0, ZS:25,8, T:1,1, F:21,6, CH:122,1, C:13,9, Ca:1,1

-Rántott leves (E:137,6 ZS:10,4 T:0,0 F:1,6 CH:8,8 C:0,1 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)
-Burgonyafőzelék (E:340,3 ZS:4,3 T:0,0 F:9,0 CH:64,7 C:0,9 S:2,0) (L, G, T, Z, O, M)
-Sertésfasírt (E:807,2 ZS:70,8 T:0,1 F:18,3 CH:9,4 C:0,0 S:1,9) (G, F, T)
-Teljes kiörlésű 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:5,4, E:1268,0, ZS:80,4, T:0,8, F:29,2, CH:90,4, C:0,9, Ca:15,6

-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)
-Lecsős virsli (E:404,4 ZS:31,8 T:0,0 F:16,5 CH:11,2 C:3,5 S:4,1) (G, Z)
-Kuszkusz (E:112,0 ZS:0,2 T:0,4 F:3,8 CH:23,0 C:0,1 S:1,0)
-Csemege uborka (E:12,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (M)
-Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:6,6, E:731,0, ZS:36,4, T:0,4, F:24,5, CH:63,3, C:3,8, Ca:29,9

-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)
-Pulykamáj rizottó (E:725,6 ZS:31,2 T:0,1 F:28,6 CH:78,5 C:2,1 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)

S:2,2, E:775,0, ZS:32,9, T:6,2, F:26,2, CH:87,2, C:13,0, Ca:5,0

Uzsonna

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

-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:238,0, ZS:1,9, T:0,7, F:14,1, CH:39,9, C:0,9, Ca:0,0

-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

-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)

-Trappista sajt (E:266,7 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:1,7) (L)

-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 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:2,0, E:506,0, ZS:32,7, T:0,7, F:21,7, CH:29,9, C:1,0, Ca:372,6

-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)

-Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:249,0, ZS:10,6, T:5,0, F:8,4, CH:28,1, C:0,9, Ca:4,5

-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)

-Tojáskrém (E:96,0 ZS:9,4 T:0,0 F:2,8 CH:0,2 C:0,1 S:1,0) (T, L)

-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:231,0, ZS:10,0, T:0,3, F:7,3, CH:27,1, C:0,2, Ca:7,2

Összesen

S:4,7, E:1 497,0, ZS:54,8, T:16,9, F:51,8, CH:193,8, C:41,8, Ca:21,0

S:5,0, E:1 289,0, ZS:44,2, T:5,0, F:34,3, CH:183,0, C:15,4, Ca:133,1

S:8,1, E:2 193,0, ZS:131,5, T:11,3, F:62,0, CH:172,4, C:25,4, Ca:388,2

S:9,4, E:1 327,0, ZS:65,2, T:8,2, F:43,1, CH:127,0, C:4,9, Ca:34,4

S:4,6, E:1 489,0, ZS:58,6, T:14,3, F:50,6, CH:182,2, C:33,6, Ca:12,2

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: csillagfürt
P: puhatestűek