

# 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.

**Tízórai**

-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)  
-Fehérkenyér" (E:310,8  
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0  
C:0,0 S:2,0) (G)  
-szárnyasmájkrém" (E:48,6  
ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7  
C:2,0 S:0,5) (L, O)  
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0  
S:1,8)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0  
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:3,1, E:397,0, ZS:4,2, T:0,8, F:11,6,  
CH:77,4, C:18,3, Ca:36,6

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1  
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2  
S:0,2) (L, O)  
-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1  
S:0,1) (G, L, T, O, S)  
-Margarin delma" (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-Csirkemell sonka" (E:19,1  
ZS:0,6 T:0,2 F:2,7 CH:0,7  
C:0,2 S:0,4) (L)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0  
S:0,0)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0  
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,6, E:244,0, ZS:7,7, T:4,1, F:10,7,  
CH:31,8, C:24,5, Ca:244,8

-Gyümölcs joghurt" (E:85,0  
ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0  
C:12,9 S:0,1) (L)  
-kifli sós v.tejes" (E:16,3  
ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2  
C:0,1 S:0,1) (G, L)  
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0  
S:0,0)

S:0,2, E:146,0, ZS:1,4, T:0,9, F:4,2,  
CH:28,0, C:13,0, Ca:26,5

-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)  
-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1  
S:0,1) (G, L, T, O, S)  
-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5  
T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0  
S:0,3) (L)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0  
S:0,0)  
-Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0  
F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:140,0, ZS:2,0, T:0,8, F:4,4,  
CH:25,3, C:12,4, Ca:39,7

-Tejeskávét" (E:135,7 ZS:4,8  
T:2,9 F:5,1 CH:17,9 C:17,9  
S:0,2) (L, T, Z, O, M)  
-Fonott kalács" (E:16,0  
ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8  
C:0,6 S:0,0)  
-Margarin delma" (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:189,0, ZS:6,7, T:3,9, F:6,8,  
CH:25,2, C:22,9, Ca:242,3

**Ebéd**

-Daragaluska leves" (E:221,2  
ZS:13,1 T:1,2 F:5,8 CH:19,8  
C:2,4 S:1,1) (G, T, Z)  
-Almás-fahéjas gombóc"  
(E:641,0 ZS:11,8 T:1,6  
F:15,3 CH:116,8 C:16,5  
S:2,3) (L, F, D)

S:2,9, E:724,0, ZS:21,0, T:2,4, F:17,6,  
CH:114,2, C:15,7, Ca:37,7

-Tavaszi leves" (E:176,2  
ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9  
C:4,4 S:1,5) (Z, G, T)  
-Paradicsomos Húsgombóc"  
(E:515,1 ZS:19,8 T:3,8  
F:27,2 CH:55,2 C:25,8 S:2,0)  
(T, G)  
-Teljeskiörlésű kenyér"  
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0  
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

S:3,0, E:720,0, ZS:22,1, T:4,0, F:34,5,  
CH:88,7, C:26,0, Ca:60,3

-Babgulyás"" (E:404,4  
ZS:24,9 T:6,2 F:21,3 CH:39,5  
C:4,4 S:2,8)  
-Pogácsa sajtos" (E:502,5  
ZS:16,1 T:7,2 F:20,6 CH:66,8  
C:2,5 S:2,5) (G, L, T)

S:4,5, E:765,0, ZS:34,8, T:11,3, F:35,4,  
CH:89,6, C:5,8, Ca:157,0

-Rántottleves abc tésztával"  
(E:207,0 ZS:6,9 T:1,0 F:4,6  
CH:30,8 C:1,6 S:2,3) (G, T)  
-Rakottkarfiol" (E:596,3  
ZS:26,7 T:9,3 F:32,8 CH:58,3  
C:12,4 S:1,5) (L, G, T, Z, O,  
M, S)

S:3,6, E:704,0, ZS:29,2, T:8,7, F:32,0,  
CH:79,4, C:11,9, Ca:112,1

-Hamishúsleves" (E:173,0  
ZS:5,8 T:0,7 F:5,2 CH:24,6  
C:4,0 S:2,0) (Z, G, T)  
-Rántottcsirkemell" (E:477,8  
ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0  
C:1,1 S:0,3) (T, G, L)  
-Petrezselymes burgonya"  
(E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9  
CH:39,1 C:2,2 S:1,0)

S:2,7, E:798,0, ZS:36,0, T:3,5, F:41,9,  
CH:71,8, C:5,9, Ca:89,8

## Üzsonna

-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S)  
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-Piknik mozzarella" (E:116,0 ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2 C:0,2 S:0,6)  
-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)  
-Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:20,0 C:15,7 S:1,2)

S:2,5, E:284,0, ZS:8,6, T:5,7, F:11,7, CH:34,4, C:24,3, Ca:80,9

-Vajas Croissant" (E:216,5 ZS:11,1 T:7,2 F:5,5 CH:23,4 C:4,4 S:0,6) (G, L, T, O, D, S)  
-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)

S:0,6, E:264,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:35,2, C:15,7, Ca:0,0

-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)  
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-Trappista sajt" (E:93,6 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,5) (L)  
-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)  
-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)

S:0,9, E:352,0, ZS:10,2, T:5,2, F:18,1, CH:42,1, C:15,3, Ca:184,8

-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)  
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-Pick sertéspárizsi" (E:62,1 ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)  
-Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:20,0 C:15,7 S:1,2)

S:2,8, E:416,0, ZS:8,4, T:2,8, F:14,8, CH:60,9, C:27,0, Ca:78,8

-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,2, E:177,0, ZS:2,9, T:1,5, F:7,5, CH:30,0, C:24,0, Ca:10,0

## Összesen

S:8,4, E:1 405,0, ZS:33,8, T:8,9, F:40,9, CH:226,1, C:58,4, Ca:155,3

S:4,3, E:1 229,0, ZS:40,9, T:15,2, F:50,7, CH:155,7, C:66,2, Ca:305,0

S:5,5, E:1 264,0, ZS:46,3, T:17,4, F:57,7, CH:159,7, C:34,1, Ca:368,3

S:6,7, E:1 260,0, ZS:39,5, T:12,3, F:51,1, CH:165,6, C:51,3, Ca:230,6

S:3,1, E:1 165,0, ZS:45,7, T:8,9, F:56,2, CH:126,9, C:52,8, Ca:342,0

## 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: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2026.05.11.

Kedd

2026.05.12.

Szerda

2026.05.13.

Csütörtök

2026.05.14.

Péntek

2026.05.15.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)  
-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S)  
-Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3)  
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,4, E:163,0, ZS:4,2, T:2,4, F:4,7, CH:25,4, C:18,3, Ca:12,1

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)  
-zsemle " (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G)  
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-Zalafelvágott" (E:48,3 ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4 C:0,1 S:0,4) (O)  
-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)

S:0,7, E:187,0, ZS:9,9, T:4,9, F:9,8, CH:14,2, C:9,8, Ca:236,1

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)  
-kifli sós v.tejes " (E:16,3 ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2 C:0,1 S:0,1) (G, L)  
-kockasajt" (E:34,7 ZS:2,7 T:1,7 F:2,5 CH:0,1 C:0,1 S:0,5)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,6, E:140,0, ZS:3,4, T:1,7, F:3,8, CH:23,3, C:16,4, Ca:16,2

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)  
-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S)  
-Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8 T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)  
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)  
-Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:117,0, ZS:1,2, T:0,6, F:1,5, CH:23,5, C:12,7, Ca:2,6

-Tejes zabkása" (E:256,7 ZS:7,6 T:3,9 F:9,8 CH:35,7 C:20,5 S:0,2) (G, L, O)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,2, E:292,0, ZS:8,0, T:3,9, F:10,2, CH:42,7, C:25,5, Ca:264,0

Ebéd

-Lencseleves" (E:280,3 ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1 C:2,8 S:1,5) (G, T)  
-Darástészta " (E:561,5 ZS:11,4 T:1,5 F:14,1 CH:98,5 C:20,7 S:1,1) (G, T)

-Nyírségi gombóclevés" (E:302,6 ZS:28,0 T:9,8 F:14,2 CH:15,3 C:4,2 S:3,3) (L, Z, G, O)  
-Panírozott tökehalfilé" (E:393,4 ZS:28,4 T:2,9 F:13,3 CH:0,8 C:20,4 S:0,8) (G, L, T, Z, O, M)  
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)  
-Tartármártás 1/2 adag" (E:160,5 ZS:15,6 T:3,1 F:1,2 CH:3,8 C:2,8 S:0,8) (L, T, M)

-Tárkonyos raguleves" (E:294,3 ZS:12,4 T:2,6 F:26,4 CH:18,0 C:5,0 S:2,1) (L, G, T)  
-Almás krokett" (E:540,7 ZS:18,3 T:4,6 F:9,3 CH:82,1 C:29,5 S:1,8) (G, L, T)

-Zöldségleves kagylótésztával" (E:176,2 ZS:5,7 T:0,7 F:5,6 CH:24,3 C:4,2 S:2,0) (G, T, Z)  
-Burgonyafőzelék" (E:354,3 ZS:18,4 T:3,8 F:5,8 CH:38,5 C:3,9 S:1,0) (L, G)  
-Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T)  
-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Zöldbableves" (E:181,5 ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1 C:5,1 S:2,4) (G, T)  
-Lecsós Hús" (E:331,9 ZS:37,6 T:10,2 F:20,0 CH:8,4 C:1,9 S:1,8) (G)  
-Tarhonyaköret" (E:405,2 ZS:11,8 T:1,6 F:10,4 CH:64,0 C:0,9 S:1,9)

## Uzsonna

-Gyümölcsrizs" (E:460,3  
ZS:7,6 T:4,5 F:11,9 CH:85,6  
C:39,1 S:0,3) (L)

-Gyümölcsös ivójoghurt"  
(E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8  
CH:10,7 C:10,6 S:0,1)  
-kifli sós v.tejes " (E:16,3  
ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2  
C:0,1 S:0,1) (G, L)

-Teljeskiörlésű kenyér"  
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0  
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)  
-Nádudvari natúr  
szendvicskrém" (E:66,9  
ZS:6,6 T:3,6 F:0,6 CH:1,1  
C:0,5 S:0,3) (H, D)  
-Kaliforniai paprika" (E:9,3  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8  
C:1,2 S:0,0)  
-Olasz felvágott" (E:54,4  
ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4  
C:0,1 S:0,3)

-Fehérkenyér" (E:310,8  
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0  
C:0,0 S:2,0) (G)  
-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-Pulykamell sonka" (E:45,3  
ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9  
C:0,2 S:0,8)  
-Hónapos retek" (E:14,0  
ZS:0,0 T:0,0 F:1,0 CH:2,0  
C:0,0 S:0,1)  
-Limonádé gyümölcsös 10 l"  
(E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6  
CH:20,0 C:15,7 S:1,2)

-Banán" (E:147,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0  
S:0,1)

S:0,2, E:384,0, ZS:6,4, T:3,7, F:9,9,  
CH:71,3, C:32,6, Ca:241,5

S:0,2, E:105,0, ZS:2,0, T:1,3, F:4,1,  
CH:16,6, C:13,3, Ca:153,5

S:0,9, E:321,0, ZS:13,1, T:5,5, F:12,9,  
CH:32,5, C:5,2, Ca:3,7

S:4,4, E:464,0, ZS:4,6, T:1,2, F:12,7,  
CH:87,9, C:23,7, Ca:164,7

S:0,1, E:105,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3,  
CH:24,2, C:0,0, Ca:110,0

## Összesen

S:2,6, E:1 224,0, ZS:26,9, T:8,2, F:35,1,  
CH:206,6, C:70,2, Ca:299,7

S:6,1, E:1 363,0, ZS:85,2, T:21,3,  
F:44,1, CH:98,3, C:49,1, Ca:425,2

S:5,1, E:1 254,0, ZS:45,3, T:14,0,  
F:48,6, CH:153,2, C:55,4, Ca:53,0

S:8,8, E:1 408,0, ZS:34,5, T:7,6, F:52,8,  
CH:206,3, C:47,9, Ca:251,5

S:5,7, E:1 198,0, ZS:59,2, T:15,4,  
F:42,5, CH:147,0, C:32,4, Ca:437,5

## 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: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek