

Étlap

Felsőiskolás

(11-14 év)

Hétfő

2026.05.18.

Kedd

2026.05.19.

Szerda

2026.05.20.

Csütörtök

2026.05.21.

Péntek

2026.05.22.

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)
-Zöldfűszeres vajkrém"
(E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0
CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:1,9, E:357,0, ZS:5,0, T:2,7, F:9,2,
CH:68,8, C:11,8, Ca:25,1

-Tejeskávé" (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)
-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)
-Sajtos párizsi" (E:39,8
ZS:2,8 T:1,1 F:2,4 CH:1,1
C:0,1 S:0,4) (G, L, O)
-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:0,8, E:271,0, ZS:9,5, T:4,8, F:10,0,
CH:34,8, C:22,5, Ca:246,2

-Tejbedara" (E:275,5 ZS:6,3
T:3,8 F:8,5 CH:45,2 C:30,3
S:0,4) (L, G, O)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,4, E:311,0, ZS:6,7, T:3,8, F:8,9,
CH:52,2, C:35,3, Ca:243,4

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Bundáskenyér" (E:271,4
ZS:10,9 T:2,3 F:9,9 CH:33,4
C:0,4 S:1,3) (G, T)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)
-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0
F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

S:0,8, E:292,0, ZS:7,5, T:1,5, F:7,3,
CH:50,5, C:21,3, Ca:39,0

-Tejeskávé" (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)
-Gézakalács" (E:257,6 ZS:7,0
T:4,1 F:5,7 CH:42,0 C:13,3
S:0,5) (G, L, T, D)

S:0,7, E:427,0, ZS:13,0, T:7,7, F:12,1,
CH:64,4, C:35,7, Ca:242,3

Ebéd

-Csirkehúsleves" (E:210,6
ZS:3,2 T:0,2 F:25,0 CH:19,1
C:2,9 S:2,1) (Z, G, T)
-Túrós Derelye" (E:653,0
ZS:12,9 T:1,2 F:23,2
CH:108,9 C:30,3 S:0,2) (G,
L, T)
-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0
F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

-Multivitamin ivólé" (E:98,0
ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0
C:20,0 S:0,0)
-Paprikás burgonya virslivel"
(E:603,8 ZS:37,1 T:10,6
F:18,9 CH:44,2 C:3,8 S:3,3)
(O)
-Csemege uborka " (E:18,2
ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7
C:1,7 S:1,3) (M)
-Fehérkenyér" (E:310,8
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0
C:0,0 S:2,0) (G)

-Palócleves d" (E:305,6
ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7
C:4,5 S:2,1) (L, G)
-Kakaócsiga" (E:648,6
ZS:16,3 T:3,4 F:17,3
CH:105,2 C:33,2 S:2,1) (G,
L, T)

-Zöldségleves cérnametéllel"
(E:196,0 ZS:8,5 T:0,9 F:5,1
CH:24,5 C:4,3 S:1,1) (Z, G,
T)
-Zöldborsófőzelék rántással"
(E:321,2 ZS:11,1 T:1,2
F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6)
(G)
-Sertéspörkölt" (E:262,5
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5
C:1,7 S:2,6)
-Teljeskiörlesű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Karfiol leves" (E:177,0
ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9
C:4,1 S:2,0) (G, T)
-Tejfölös csirke" (E:372,8
ZS:21,9 T:3,8 F:32,9 CH:8,7
C:2,9 S:1,6) (G, L)
-Tésztaköret szarvacská"
(E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6
CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)

Uzsonna

-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)
-Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

S:0,4, E:121,0, ZS:8,5, T:3,6, F:5,4, CH:5,1, C:1,3, Ca:5,1

-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)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)
-Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,8 CH:20,0 C:15,7 S:1,2)

S:2,1, E:204,0, ZS:1,7, T:0,8, F:4,6, CH:37,5, C:25,8, Ca:115,2

-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)
-Tojáskrém" (E:186,0 ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2 C:1,4 S:0,3) (T, M)
-jégrettek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:253,0, ZS:7,6, T:0,5, F:11,9, CH:33,9, C:0,6, Ca:47,1

-Puding " (E:76,0 ZS:0,9 T:0,6 F:1,1 CH:15,8 C:12,0 S:0,6) (L, T)
-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)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,7, E:127,0, ZS:1,5, T:0,7, F:2,1, CH:26,0, C:17,1, Ca:13,5

-Túró rudi" (E:81,9 ZS:4,1 T:3,4 F:2,3 CH:8,9 C:8,3 S:0,0) (G, L)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,0, E:117,0, ZS:4,5, T:3,4, F:2,7, CH:15,9, C:13,3, Ca:30,7

Összesen

S:4,3, E:1 260,0, ZS:27,1, T:7,5, F:55,6, CH:196,2, C:50,6, Ca:89,0

S:8,3, E:1 349,0, ZS:44,1, T:14,8, F:39,9, CH:188,3, C:72,8, Ca:442,9

S:5,1, E:1 366,0, ZS:50,1, T:13,2, F:47,2, CH:189,7, C:67,4, Ca:386,9

S:6,4, E:1 274,0, ZS:56,6, T:12,8, F:49,7, CH:162,3, C:58,7, Ca:154,4

S:5,4, E:1 305,0, ZS:49,1, T:16,3, F:56,7, CH:154,9, C:55,4, Ca:327,2

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

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

-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)
-Toast sonka" (E:18,0 ZS:0,6 T:0,0 F:2,6 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) (G, L, O)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:158,0, ZS:6,7, T:3,5, F:9,2, CH:14,6, C:9,2, Ca:232,0

-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)
-Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:135,0, ZS:1,6, T:0,9, F:4,1, CH:24,7, C:13,0, Ca:3,5

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Melegszendvics" (E:292,5 ZS:8,9 T:4,1 F:13,7 CH:39,5 C:0,2 S:2,4) (L, G)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)

S:2,4, E:392,0, ZS:9,0, T:4,1, F:14,7, CH:62,3, C:11,5, Ca:181,3

-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 S:0,2) (L)
-Kalács foszlós " (E:157,7 ZS:2,9 T:0,0 F:4,2 CH:27,7 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)

S:0,2, E:330,0, ZS:8,5, T:3,4, F:10,2, CH:51,9, C:24,2, Ca:228,0

Ebéd

-Kertész leves" (E:187,3 ZS:8,9 T:1,1 F:5,0 CH:19,5 C:3,4 S:1,0) (Z, G, T)
-Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G)
-Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)
-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

S:4,0, E:962,0, ZS:39,4, T:4,5, F:55,8, CH:86,1, C:11,3, Ca:82,0

-Tárkonyos raguleves sertés" (E:338,7 ZS:28,3 T:8,9 F:22,7 CH:17,4 C:5,0 S:2,4) (L, G, T)
-Csokigombóc" (E:543,5 ZS:7,4 T:1,6 F:13,2 CH:101,9 C:6,5 S:2,0) (G, L, T, Z, O, D, M, S, K)
-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

S:3,7, E:800,0, ZS:30,6, T:9,0, F:30,8, CH:115,0, C:19,5, Ca:53,2

-Májgombóclevés" (E:224,4 ZS:12,9 T:1,5 F:7,8 CH:18,6 C:2,4 S:2,0) (T, G, Z)
-Halrudacska" (E:344,0 ZS:27,5 T:2,8 F:9,3 CH:14,6 C:0,6 S:0,7) (G, L, T, H)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)

S:3,3, E:817,0, ZS:45,6, T:5,0, F:20,4, CH:80,4, C:3,0, Ca:43,9

-Zöldborsólevés " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T)
-Pásztortarhonya" (E:731,5 ZS:41,5 T:12,8 F:17,4 CH:61,5 C:3,1 S:3,2)

S:4,1, E:766,0, ZS:41,3, T:11,5, F:19,4, CH:70,0, C:6,8, Ca:63,5

Uzsonna

-Gyümölcsös pite" (E:234,7
ZS:8,0 T:1,0 F:6,0 CH:34,4
C:11,3 S:0,1) (G, 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)

-Metélőhagymás túrókrém"
(E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2
CH:1,0 C:0,9 S:0,4)

-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

-Limonádé gyümölcsös 10 l"
(E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,8
CH:20,0 C:15,7 S:1,2)

-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)

-Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2
T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0
S:0,5)

-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

-Zabszelet" (E:231,0 ZS:9,2
T:4,1 F:3,5 CH:32,1 C:10,6
S:0,4) (G, L, T, D, S)

-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,1, E:235,0, ZS:8,0, T:1,0, F:6,0,
CH:34,4, C:11,3, Ca:11,2

S:2,5, E:385,0, ZS:5,0, T:2,1, F:13,4,
CH:62,0, C:29,0, Ca:78,2

S:0,6, E:57,0, ZS:1,8, T:0,6, F:5,3,
CH:4,7, C:0,6, Ca:8,1

S:0,4, E:266,0, ZS:9,6, T:4,1, F:3,9,
CH:39,1, C:15,6, Ca:10,0

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:4,4, E:1 354,0, ZS:54,2, T:9,1, F:70,9,
CH:135,0, C:31,8, Ca:325,2

S:6,4, E:1 320,0, ZS:37,2, T:12,0,
F:48,3, CH:201,7, C:61,5, Ca:134,9

S:6,2, E:1 266,0, ZS:56,4, T:9,8, F:40,5,
CH:147,3, C:15,1, Ca:233,3

S:4,7, E:1 362,0, ZS:59,4, T:19,0,
F:33,6, CH:160,9, C:46,6, Ca:301,5

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 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