

# 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**

-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)  
-Oválzsemle" (E:16,5 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0  
S:0,0) (G, L)  
-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)  
-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:0,5, E:206,0, ZS:7,8, T:4,6, F:8,8,  
CH:24,1, C:17,5, Ca:193,4

-Karamellás tej" (E:172,0  
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2  
C:24,2 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)  
-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)

S:0,7, E:219,0, ZS:6,7, T:3,8, F:9,3,  
CH:29,8, C:24,4, Ca:234,4

-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5  
T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0  
S:0,2) (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)  
-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:193,0, ZS:3,1, T:1,6, F:8,1,  
CH:33,2, C:24,1, Ca:13,5

-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)  
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0  
S:0,1) (G, L)  
-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)

S:1,4, E:120,0, ZS:3,0, T:0,8, F:4,0,  
CH:19,1, C:13,3, Ca:7,9

-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)  
-Kukoricáskenyér" (E:170,4  
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8  
C:0,0 S:1,1)  
-Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8  
T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1  
S:0,0) (L)  
-Kígyóuborka" (E:10,2  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9  
C:1,0 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:1,3, E:389,0, ZS:9,2, T:4,5, F:13,2,  
CH:62,3, C:28,0, Ca:268,3

**Ebéd**

-Fokhagymakrém leves" (E:251,3 ZS:16,9 T:7,7 F:3,5  
CH:20,7 C:2,9 S:1,7) (G, S)  
-Rántottsajt" (E:317,3  
ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0  
C:0,7 S:1,1) (L)  
-Kukoricásrizs" (E:364,6  
ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0  
C:3,4 S:1,1) (G)

-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1  
T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2  
S:1,5) (Z, G, T)  
-Paradicsommártás" (E:246,8  
ZS:10,7 T:1,2 F:3,7 CH:33,4  
C:24,5 S:1,5) (G)  
-Sült csirkecomb" (E:244,8  
ZS:9,4 T:0,0 F:37,6 CH:0,0  
C:0,0 S:0,9) (G, L, T, F, Z, O,  
D, M, S)  
-Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6  
S:1,0)

-Becsínált leves " (E:293,3  
ZS:11,1 T:1,1 F:24,9 CH:21,6  
C:2,3 S:1,6) (G, Z, T)  
-Pizzás csiga házilag" (E:540,8 ZS:17,6 T:5,2  
F:20,6 CH:72,8 C:8,2 S:2,5)  
(G, L)

-Piritott tésztaleves" (E:190,5  
ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5  
C:2,9 S:1,4) (G, T, Z)  
-Lencsefőzelék " (E:428,0  
ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7  
C:2,1 S:1,0) (G, M)  
-Sertéspörkölt" (E:262,5  
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5  
C:1,7 S:1,8)  
-Teljeskiörlésű kenyér"  
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0  
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Paradicsomleves" (E:294,2  
ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4  
C:19,5 S:1,0) (G, T)  
-Mexikói rizseshús csirkés"  
(E:629,8 ZS:24,7 T:2,5  
F:38,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,4)

## Uzsonna

-Túrós-barackos lepény"  
(E:295,3 ZS:13,8 T:2,3 F:7,4  
CH:34,9 C:20,8 S:0,1) (G, T,  
L)

-Kukoricáskenyér" (E:170,4  
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8  
C:0,0 S:1,1)

-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)

-Körözött Hajdú" (E:52,8  
ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5  
C:0,7 S:0,3)

-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:93,0 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8  
CH:19,6 C:15,3 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)

-baromfivirslis " (E:216,0  
ZS:18,0 T:7,4 F:11,0 CH:2,5  
C:0,5 S:1,9) (O)

-Ketchup" (E:30,9 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6  
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)

-Sajtos pogácsa" (E:221,6  
ZS:6,9 T:3,3 F:9,1 CH:29,8  
C:1,1 S:0,8) (G, L, T)

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

-Tejszelet" (E:117,9 ZS:7,8  
T:4,6 F:2,2 CH:9,5 C:8,3  
S:0,2) (G, L, T, O)

S:0,1, E:246,0, ZS:11,5, T:1,9, F:6,2,  
CH:29,1, C:17,3, Ca:33,4

S:1,4, E:371,0, ZS:6,2, T:3,0, F:11,0,  
CH:63,6, C:24,3, Ca:86,3

S:1,6, E:276,0, ZS:15,3, T:6,2, F:10,3,  
CH:24,3, C:18,4, Ca:0,0

S:0,7, E:220,0, ZS:6,2, T:2,8, F:8,0,  
CH:31,8, C:6,0, Ca:57,2

S:0,2, E:118,0, ZS:7,8, T:4,6, F:2,2,  
CH:9,5, C:8,3, Ca:0,0

## Összesen

S:4,1, E:1 288,0, ZS:63,5, T:21,4,  
F:36,2, CH:140,1, C:40,8, Ca:262,5

S:6,1, E:1 264,0, ZS:37,7, T:8,6, F:61,4,  
CH:159,7, C:77,4, Ca:399,3

S:5,7, E:1 267,0, ZS:45,6, T:14,0,  
F:60,7, CH:149,2, C:52,8, Ca:193,8

S:5,9, E:1 249,0, ZS:54,9, T:14,0,  
F:60,6, CH:146,2, C:28,1, Ca:173,8

S:4,4, E:1 284,0, ZS:47,1, T:12,4,  
F:52,9, CH:158,1, C:60,1, Ca:291,7

## 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  
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**

2026.06.08.

**Kedd**

2026.06.09.

**Szerda**

2026.06.10.

**Csütörtök**

2026.06.11.

**Péntek**

2026.06.12.

**Tízórai**

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)  
-Vajas mézes kenyér" (E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6 CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,3, E:270,0, ZS:0,8, T:0,1, F:6,1, CH:57,1, C:18,6, Ca:10,0

-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)  
-Pick sertéspárizsi" (E:62,1 ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)  
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)

S:1,9, E:201,0, ZS:11,3, T:5,6, F:10,3, CH:14,2, C:9,2, Ca:232,9

-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)  
-kockasajt" (E:69,3 ZS:5,5 T:3,4 F:5,0 CH:0,1 C:0,1 S:1,0)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)  
-Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

S:1,0, E:177,0, ZS:5,7, T:3,4, F:5,9, CH:23,9, C:17,5, Ca:14,7

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)  
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G, L)  
-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)  
-jégrettek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:126,0, ZS:4,3, T:1,5, F:4,5, CH:17,0, C:11,3, Ca:19,5

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)  
-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)  
-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:217,0, ZS:7,2, T:4,0, F:7,5, CH:29,3, C:24,8, Ca:239,6

**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)  
-Meggyel töltött nudli" (E:673,0 ZS:12,4 T:1,2 F:13,7 CH:29,6 C:2,8 S:1,7) (G, F, L)

-Burgonyaleves" (E:183,0 ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2 C:2,6 S:1,7) (Z)  
-Rántott hal" (E:391,4 ZS:20,5 T:2,3 F:28,9 CH:23,2 C:1,2 S:1,4) (L, T, G, H)  
-Petrezselymes rizs" (E:361,5 ZS:7,9 T:1,1 F:6,1 CH:66,5 C:0,6 S:1,5)

-Sertés raguleves" (E:297,5 ZS:24,8 T:6,9 F:17,2 CH:22,0 C:3,9 S:2,4) (Z, G, T)  
-Krumplis tészta" (E:566,3 ZS:14,2 T:2,1 F:14,3 CH:91,7 C:2,9 S:1,5) (T)  
-Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)

-Zöldségleves csigatésztával" (E:204,3 ZS:9,2 T:1,2 F:5,0 CH:23,7 C:3,8 S:1,5) (Z, G, T)  
-Gyümölcsmártás" (E:390,4 ZS:4,7 T:3,0 F:5,9 CH:78,5 C:47,3 S:0,2) (L, G)  
-naturcsirkemell" (E:242,1 ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0 C:0,0 S:1,6)  
-Píritott dara 1/2 adag" (E:193,8 ZS:10,3 T:1,3 F:2,8 CH:21,9 C:0,1 S:0,5) (G)

-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)  
-Budapest sertésragu" (E:410,9 ZS:37,5 T:9,4 F:25,2 CH:17,3 C:6,0 S:2,7) (G)  
-Bulgur" (E:332,1 ZS:7,3 T:0,7 F:9,6 CH:60,8 C:8,0 S:0,0) (G, D, S)

## Uzsonna

-Melegszendvics mexikói krémmel" (E:270,1 ZS:7,2 T:3,5 F:15,4 CH:31,1 C:5,8 S:1,2) (L)

S:1,2, E:270,0, ZS:7,2, T:3,5, F:15,4, CH:31,1, C:5,8, Ca:121,6

-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)

-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:93,0 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:19,6 C:15,3 S:0,0)

S:0,1, E:171,0, ZS:1,1, T:0,6, F:2,2, CH:33,7, C:23,7, Ca:76,0

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)

-Tojásszeletes kenyér" (E:283,3 ZS:8,8 T:0,7 F:16,5 CH:29,9 C:4,0 S:0,4) (T)

-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:341,0, ZS:8,8, T:0,7, F:16,6, CH:43,5, C:16,5, Ca:27,1

-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)

-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:251,0, ZS:11,5, T:7,2, F:5,9, CH:30,4, C:9,4, Ca:10,0

-Nápolyi szelet" (E:243,5 ZS:14,9 T:9,9 F:3,2 CH:23,9 C:16,7 S:0,1)

S:0,1, E:243,0, ZS:14,9, T:9,9, F:3,2, CH:23,9, C:16,7, Ca:0,0

## Összesen

S:3,9, E:1 291,0, ZS:29,6, T:5,6, F:37,8, CH:129,9, C:28,7, Ca:169,3

S:6,1, E:1 213,0, ZS:46,4, T:10,2, F:47,7, CH:145,1, C:37,1, Ca:371,7

S:5,2, E:1 189,0, ZS:41,9, T:10,2, F:45,9, CH:159,7, C:40,1, Ca:144,4

S:4,2, E:1 265,0, ZS:42,2, T:13,9, F:56,7, CH:156,9, C:70,9, Ca:148,4

S:5,2, E:1 320,0, ZS:70,1, T:24,2, F:46,7, CH:149,0, C:55,1, Ca:292,0

## 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: csillagfűrt  
P: puhatestűek