

Étlap

Iskola

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2026.04.06.

Kedd
2026.04.07.

Szerda
2026.04.08.

Csütörtök
2026.04.09.

Péntek
2026.04.10.

Tízórai

-Vajkrém (E:70,2 ZS:7,2 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,4 S:0,0) (L)
-Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G)
-Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)

S:0,1, E:308,0, ZS:10,9, T:0,0, F:8,3, CH:42,4, C:0,9, Ca:37,1

-Tehéntej 2,8% 2 dl (E:11,2 ZS:0,6 T:0,4 F:0,6 CH:0,9 C:0,9 S:0,0) (L)
-Csirkemell sonka (E:31,5 ZS:1,0 T:0,3 F:4,2 CH:1,5 C:0,0 S:0,7)
-Teljes kiőrlésű zsemle (E:156,0 ZS:1,9 T:0,5 F:6,0 CH:25,8 C:0,0 S:0,8) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:208,0, ZS:3,5, T:1,2, F:11,6, CH:29,5, C:0,9, Ca:13,5

-Lapka sajt (E:43,7 ZS:3,6 T:0,0 F:2,1 CH:8,3 C:0,8 S:0,5) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:108,8 ZS:0,4 T:0,1 F:4,0 CH:21,6 C:0,3 S:1,1) (G, L)
-Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)

S:1,7, E:180,0, ZS:4,2, T:0,1, F:8,1, CH:34,2, C:1,2, Ca:37,1

-Olasz felvágott (E:56,3 ZS:4,5 T:1,8 F:3,3 CH:0,6 C:0,1 S:0,5)
-Teljes kiőrlésű kifli (E:156,0 ZS:1,9 T:0,0 F:6,0 CH:25,8 C:0,0 S:0,8) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:221,0, ZS:6,5, T:1,8, F:10,0, CH:27,7, C:0,1, Ca:13,5

-Tehéntej 2,8% 2 dl (E:11,2 ZS:0,6 T:0,4 F:0,6 CH:0,9 C:0,9 S:0,0) (L)
-Medve sajt (E:43,1 ZS:3,5 T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,4) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:163,2 ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4 C:0,5 S:1,7) (G, L)
-Paradicsom (E:9,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:225,0, ZS:4,7, T:2,9, F:8,8, CH:34,4, C:1,4, Ca:1,0

Ebéd

-Csurgatott tészta leves (E:179,5 ZS:7,3 T:0,1 F:5,4 CH:21,6 C:1,7 S:1,1) (Z, G, T)
-Csirkemáj rizottó (E:653,7 ZS:19,5 T:0,2 F:37,8 CH:82,0 C:0,6 S:1,5) (L)

S:2,2, E:699,0, ZS:22,6, T:0,3, F:36,2, CH:86,8, C:1,9, Ca:157,9

-Rostoslé 1 db (E:88,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:20,0 C:19,2 S:0,0)
-Réteges töltött káposzta (E:822,6 ZS:39,2 T:13,8 F:33,7 CH:47,2 C:2,3 S:1,6) (L, G)
-Fehér kenyér (házi jellegű) (E:255,0 ZS:0,8 T:0,0 F:8,3 CH:52,3 C:0,0 S:1,8) (G)

S:2,6, E:952,0, ZS:33,2, T:11,5, F:34,5, CH:95,9, C:21,1, Ca:31,4

-Zöldbableves (E:166,8 ZS:6,2 T:1,6 F:4,1 CH:18,1 C:1,7 S:1,0) (G, L, Z)
-Panírozott halrudak (E:584,5 ZS:5,6 T:0,5 F:8,4 CH:13,3 C:1,2 S:0,7) (G, T, M, P)
-Tört burgonya (E:246,2 ZS:5,4 T:0,0 F:5,3 CH:42,5 C:0,0 S:1,0)

S:2,8, E:1 198,0, ZS:18,0, T:2,2, F:20,2, CH:70,3, C:3,2, Ca:23,5

-Vegyes zöldségleves (E:147,2 ZS:5,9 T:1,3 F:3,9 CH:15,3 C:6,4 S:0,6) (G, L, Z)
-Szárzabb főzelék (E:438,4 ZS:9,3 T:2,5 F:21,2 CH:58,7 C:1,0 S:1,0) (L, G)
-Stefánia vagdalt (sertés) (E:425,0 ZS:26,1 T:7,9 F:20,5 CH:8,1 C:0,5 S:1,4) (T, G)

S:2,6, E:855,0, ZS:36,7, T:10,3, F:38,5, CH:64,7, C:6,7, Ca:106,2

-Tejfölös burgonyaleves (E:281,1 ZS:1,9 T:2,4 F:7,6 CH:50,8 C:2,3 S:1,1) (L, G, Z)
-Mákos kevert sütemény (E:485,3 ZS:22,4 T:1,4 F:8,8 CH:60,0 C:0,8 S:0,0) (L, G, T, F, O, D, M, S)
-Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)

S:1,1, E:910,0, ZS:24,2, T:3,5, F:17,6, CH:145,9, C:37,8, Ca:511,9

Uzsonna

-Túrókrém (E:153,9 ZS:4,5
T:3,1 F:7,7 CH:20,7 C:19,8
S:0,2) (L)
-Teljes kiőrlésű kifli (E:156,0
ZS:1,9 T:0,0 F:6,0 CH:25,8
C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,0, E:310,0, ZS:6,4, T:3,1, F:13,7,
CH:46,5, C:19,8, Ca:0,0

-Sült alma (E:122,9 ZS:1,2
T:0,0 F:1,2 CH:28,8 C:18,0
S:0,0)
-Kifli, vajos (E:38,8 ZS:0,5
T:1,0 F:1,2 CH:7,1 C:1,8
S:0,3) (G, L)

S:0,4, E:131,0, ZS:1,4, T:1,0, F:2,1,
CH:28,7, C:15,3, Ca:13,5

-Sárgarépas sajtkrém (E:47,4
ZS:3,7 T:0,0 F:1,6 CH:1,9
C:0,7 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrl. kenyér (E:163,2
ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4
C:0,5 S:1,7) (G, L)

S:1,7, E:222,0, ZS:5,3, T:0,2, F:8,0,
CH:34,8, C:1,4, Ca:5,3

-Vaníliás csiga (E:343,0
ZS:7,6 T:3,5 F:7,2 CH:60,0
C:11,0 S:0,7) (G, L, T)
-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6
T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0
S:0,0)

S:0,7, E:397,0, ZS:8,3, T:3,5, F:7,9,
CH:72,3, C:21,5, Ca:10,5

-Kefir (E:132,2 ZS:7,2 T:0,0
F:6,8 CH:9,2 C:0,0 S:0,6) (L)
-Háztartási keksz (E:83,8
ZS:1,2 T:0,5 F:1,8 CH:15,2
C:3,6 S:0,2) (G, L, T, F, D)

S:0,8, E:202,0, ZS:8,2, T:0,4, F:8,3,
CH:21,9, C:3,0, Ca:240,0

Összesen

S:3,3, E:1 317,0, ZS:39,8, T:3,4, F:58,1,
CH:175,8, C:22,6, Ca:195,0

S:4,5, E:1 291,0, ZS:38,2, T:13,7,
F:48,2, CH:154,1, C:37,3, Ca:58,4

S:6,2, E:1 601,0, ZS:27,4, T:2,5, F:36,3,
CH:139,4, C:5,8, Ca:65,8

S:4,7, E:1 474,0, ZS:51,4, T:15,6,
F:56,4, CH:164,7, C:28,2, Ca:130,2

S:3,9, E:1 337,0, ZS:37,1, T:6,8, F:34,8,
CH:202,2, C:42,2, Ca:752,9

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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

Étlap

Iskola

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2026.04.13.

Kedd
2026.04.14.

Szerda
2026.04.15.

Csütörtök
2026.04.16.

Péntek
2026.04.17.

Tízórai

-Méz (E:30,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,2 C:1,2 S:0,0)
-Kalács, foszlós (E:323,0 ZS:7,2 T:2,9 F:7,5 CH:56,2 C:5,9 S:1,7) (G, L, T)
-Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)

-Pizzás csiga (E:218,5 ZS:11,4 T:6,0 F:7,2 CH:21,9 C:0,0 S:0,9) (G, L, K)
-Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)

-Sajtkrém 1 db (E:138,0 ZS:12,0 T:0,0 F:4,7 CH:2,3 C:0,0 S:0,6) (L)
-Teljes kiörl. kenyér (E:163,2 ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4 C:0,5 S:1,7) (G, L)
-Paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)
-Kakaós tej 2 dl (E:14,0 ZS:0,3 T:0,2 F:0,7 CH:2,0 C:1,9 S:0,0) (L)

-Zala felvágott (E:50,6 ZS:4,0 T:1,1 F:3,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,4)
-Teljes kiörlésű zsemle (E:156,0 ZS:1,9 T:0,5 F:6,0 CH:25,8 C:0,0 S:0,8) (G)
-Paradicsom (E:9,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)

-Sajtos croissant (E:212,0 ZS:5,0 T:6,0 F:4,4 CH:10,0 C:10,0 S:0,0) (G, L, T)
-Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 S:0,0)

S:1,2, E:328,0, ZS:7,7, T:2,0, F:6,3, CH:62,5, C:16,7, Ca:113,4

S:1,0, E:402,0, ZS:11,6, T:6,0, F:9,5, CH:64,3, C:35,0, Ca:192,5

S:2,3, E:345,0, ZS:13,4, T:0,4, F:13,2, CH:41,2, C:2,4, Ca:0,0

S:1,5, E:248,0, ZS:8,5, T:2,4, F:11,3, CH:26,3, C:0,0, Ca:0,7

S:0,0, E:303,0, ZS:5,2, T:6,0, F:5,1, CH:31,0, C:27,1, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldborsóleves (E:190,5 ZS:5,2 T:0,0 F:9,2 CH:31,5 C:6,4 S:1,1) (G)
-Carbonara spagetti (E:848,5 ZS:36,0 T:11,7 F:33,7 CH:69,3 C:1,6 S:1,5) (G, L)

-Szilvaleves (E:144,2 ZS:0,1 T:0,0 F:1,3 CH:34,3 C:0,0 S:0,0) (G)
-Burgonyás tarhonya (E:634,8 ZS:22,4 T:7,8 F:23,3 CH:64,0 C:0,0 S:1,0) (G)
-Fejes saláta (E:53,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,1 CH:11,5 C:0,0 S:2,0)

-Daragaluska leves (E:222,0 ZS:8,7 T:0,0 F:7,4 CH:26,4 C:1,9 S:1,2) (Z, G, T)
-Fokhagymás flekken (E:273,5 ZS:16,0 T:0,1 F:24,0 CH:6,4 C:0,1 S:1,7) (G, L, T, Z, O)
-Zöldbabfőzelék (E:201,9 ZS:7,0 T:2,5 F:7,6 CH:19,4 C:1,5 S:1,0) (L, G)
-Túró rudi (E:21,2 ZS:1,1 T:0,0 F:0,9 CH:1,9 C:0,0 S:0,0) (L)

-Brokkolikrém leves (E:208,8 ZS:10,6 T:2,7 F:5,9 CH:22,0 C:1,1 S:0,5) (G, L, T)
-Hentestokány sertéshúsból (E:433,7 ZS:26,5 T:9,8 F:19,3 CH:5,4 C:1,0 S:1,1) (G)
-Párolt rizs (E:354,9 ZS:4,3 T:0,3 F:7,2 CH:69,8 C:0,0 S:0,0)

-Sárgaborsóleves virslivel (E:390,9 ZS:19,1 T:5,5 F:18,0 CH:35,4 C:0,1 S:2,5) (G)
-Tejbedara (E:443,4 ZS:6,0 T:0,2 F:16,0 CH:79,6 C:0,1 S:0,4) (L, G)

S:2,2, E:870,0, ZS:34,4, T:9,8, F:35,9, CH:84,8, C:6,9, Ca:154,8

S:2,5, E:747,0, ZS:20,8, T:7,2, F:23,3, CH:96,9, C:0,0, Ca:47,0

S:3,1, E:582,0, ZS:26,6, T:1,9, F:32,1, CH:44,1, C:2,8, Ca:35,3

S:1,5, E:877,0, ZS:37,2, T:11,7, F:29,0, CH:82,0, C:1,9, Ca:14,3

S:2,5, E:705,0, ZS:21,4, T:4,9, F:28,7, CH:96,7, C:0,2, Ca:361,7

Uzsonna

-Joghurt, gyümölcsös (E:92,6 ZS:2,6 T:0,0 F:4,4 CH:12,9 C:16,4 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kifli (E:156,0 ZS:1,9 T:0,0 F:6,0 CH:25,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,8, E:249,0, ZS:4,5, T:0,0, F:10,4, CH:38,7, C:16,4, Ca:0,0

-Kenőmájas (E:129,6 ZS:11,1 T:0,0 F:6,4 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (O)
-Teljes kiőrl. kenyér (E:163,2 ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4 C:0,5 S:1,7) (G, L)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,7, E:280,0, ZS:9,9, T:0,2, F:12,1, CH:33,8, C:0,6, Ca:13,5

-Pogácsa ömlesztett (E:131,6 ZS:6,6 T:2,8 F:3,2 CH:14,8 C:0,7 S:0,8) (G, L, T, S)
-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

S:2,0, E:383,0, ZS:17,1, T:7,0, F:8,6, CH:49,2, C:12,2, Ca:10,5

-Lekváros rozskenyér (E:341,1 ZS:0,8 T:0,0 F:5,9 CH:75,9 C:38,1 S:0,0) (G)

S:0,0, E:341,0, ZS:0,8, T:0,0, F:5,9, CH:75,9, C:38,1, Ca:0,0

-Mákos pite omlós 60g (E:290,4 ZS:12,0 T:3,7 F:4,7 CH:39,6 C:15,0 S:0,2) (G, L, T, D)
-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)

S:0,2, E:369,0, ZS:13,4, T:3,7, F:6,0, CH:56,8, C:30,8, Ca:40,3

Összesen

S:4,3, E:1 447,0, ZS:46,6, T:11,8, F:52,7, CH:185,9, C:39,9, Ca:268,2

S:5,2, E:1 430,0, ZS:42,3, T:13,4, F:44,9, CH:194,9, C:35,6, Ca:253,0

S:7,4, E:1 310,0, ZS:57,1, T:9,3, F:53,9, CH:134,4, C:17,5, Ca:45,8

S:3,0, E:1 466,0, ZS:46,5, T:14,1, F:46,2, CH:184,2, C:40,0, Ca:15,0

S:2,7, E:1 377,0, ZS:40,0, T:14,6, F:39,8, CH:184,4, C:58,0, Ca:402,0

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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