

HETI ÉTLAP

Középiskolás étlap

2025. október 6., hétfő - 2025. október 11., szombat

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Reggeli	Málnás ivóoghurt (tej)* Teljes kiőrlésű kifli (glutén)*	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén)* Margarin Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller)* Uborka	Tej (tej)* Teljes kiőrlésű kifli (glutén)* Kukoricás tonhalkrém (tojás, hal, szója)* Uborka	Tej (tej)* Teljes kiőrlésű zsemle (glutén)* Margarin Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Paradicsom	Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén)* Margarin Edami sajt (tej)* Paradicsom	
	Energia: 432,75 kCal Zsír: 4,00 g Telített zsírsavak: 0,01 g Fehérje: 15,65 g Szénhidrát: 69,75 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,20 g	Energia: 414,78 kCal Zsír: 14,34 g Telített zsírsavak: 2,83 g Fehérje: 16,23 g Szénhidrát: 57,90 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,47 g	Energia: 478,33 kCal Zsír: 15,75 g Telített zsírsavak: 4,73 g Fehérje: 23,78 g Szénhidrát: 62,70 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,91 g	Energia: 514,70 kCal Zsír: 15,11 g Telített zsírsavak: 4,60 g Fehérje: 28,95 g Szénhidrát: 66,65 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,47 g	Energia: 372,12 kCal Zsír: 16,74 g Telített zsírsavak: 7,68 g Fehérje: 12,36 g Szénhidrát: 37,40 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,22 g	
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves (glutén, tej, zeller)* Sült csirkecomb mediterrán zöldségekkel Párolt rizs Sárgaborsófőzelék (glutén)* Főtt füstölt tarja (szója, tej, mustár)* Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)*	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej)* Rakott zöldbab (glutén, tej)* Zöldséges kakas (zeller)* Tarhonya (glutén)*	Paradicsomleves (glutén, zeller)* Betűtészta (glutén)* Zöldborsófőzelék (glutén)* Köményes sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)* Sertéskaraj Óvári módon (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Petrezselymes burgonya (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Káposztasaláta	Zellerkrémleves (tej, zeller)* Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* Sertéskaraj, grillezve, paprikás-kolbászos raguval (szója, mustár)* Sült burgonya Rakott karfiol (glutén, tej)*	Mustáros-tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár)* Túrós csusza (glutén, szója, tej, mustár)* Farsangi fánk (glutén, tojás, tej)* Sárgabaracklekvár	
	Energia: 1 593,17 kCal Zsír: 54,54 g Telített zsírsavak: 13,91 g Fehérje: 92,41 g Szénhidrát: 171,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 6,95 g	Energia: 1 348,91 kCal Zsír: 51,29 g Telített zsírsavak: 19,00 g Fehérje: 53,05 g Szénhidrát: 148,24 g Hozzáadott cukor: 15,30 g Sótartalom: 3,01 g	Energia: 1 485,25 kCal Zsír: 46,39 g Telített zsírsavak: 10,38 g Fehérje: 81,21 g Szénhidrát: 166,51 g Hozzáadott cukor: 14,10 g Sótartalom: 9,47 g	Energia: 1 409,20 kCal Zsír: 53,98 g Telített zsírsavak: 18,89 g Fehérje: 56,38 g Szénhidrát: 141,23 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 4,28 g	Energia: 1 708,71 kCal Zsír: 49,60 g Telített zsírsavak: 21,45 g Fehérje: 76,15 g Szénhidrát: 223,37 g Hozzáadott cukor: 79,50 g Sótartalom: 5,30 g	
Vacsora	Kelt meggyes-darás rétes (glutén, tojás, tej)*	Burgonyafőzelék (glutén, tej)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)*	Rizses hús Káposztasaláta	Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Káposztasaláta	Tejszelet (glutén, tojás, tej)* Mandarin	
	Energia: 550,98 kCal Zsír: 8,43 g Telített zsírsavak: 1,16 g Fehérje: 13,57 g Szénhidrát: 106,95 g Hozzáadott cukor: 24,00 g Sótartalom: 1,20 g	Energia: 716,06 kCal Zsír: 20,21 g Telített zsírsavak: 6,26 g Fehérje: 22,49 g Szénhidrát: 90,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,02 g	Energia: 579,39 kCal Zsír: 22,01 g Telített zsírsavak: 7,27 g Fehérje: 22,30 g Szénhidrát: 70,34 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 1,95 g	Energia: 658,31 kCal Zsír: 20,18 g Telített zsírsavak: 3,19 g Fehérje: 37,19 g Szénhidrát: 72,53 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,93 g	Energia: 384,95 kCal Zsír: 13,03 g Telített zsírsavak: 5,18 g Fehérje: 6,49 g Szénhidrát: 58,53 g Hozzáadott cukor: 66,00 g Sótartalom: 0,00 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket

HETI ÉTLAP

Középiskolás étlap

2025. október 13., hétfő - 2025. október 18., szombat

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej)*	Gyümölcstea	Tej (tej)*	Tej (tej)*	Gyümölcstea	Epres ivóoghurt (tej)*
	Teljes kiőrlésű kifli (glutén)*	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén)*	Teljes kiőrlésű kifli (glutén)*	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén)*	Rozskenyér (glutén)*	Teljes kiőrlésű kifli (glutén)*
	Margarin	Margarin	Aszalt paradicsomos vajkrém (tej)*	Karottás túrókrém (tej, zeller)*	Margarin	
	Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)*	Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)*	Főtt tojás (tojás)*	Alpesi szalámi	Mozzarella sajt (tej)*	
	Uborka	Uborka	Jégcsap retek	Paradicsom	Paradicsom	
	Energia: 438,00 kCal	Energia: 443,58 kCal	Energia: 612,21 kCal	Energia: 643,88 kCal	Energia: 333,67 kCal	Energia: 389,40 kCal
	Zsír: 10,00 g	Zsír: 17,67 g	Zsír: 29,12 g	Zsír: 30,34 g	Zsír: 13,65 g	Zsír: 4,00 g
	Telített zsírsavak: 3,78 g	Telített zsírsavak: 0,40 g	Telített zsírsavak: 13,79 g	Telített zsírsavak: 11,69 g	Telített zsírsavak: 6,24 g	Telített zsírsavak: 0,01 g
	Fehérje: 17,90 g	Fehérje: 16,23 g	Fehérje: 29,78 g	Fehérje: 29,33 g	Fehérje: 9,25 g	Fehérje: 14,00 g
	Szénhidrát: 72,40 g	Szénhidrát: 57,45 g	Szénhidrát: 59,49 g	Szénhidrát: 64,38 g	Szénhidrát: 38,39 g	Szénhidrát: 64,10 g
	Hozzáadott cukor: 300,00 g	Hozzáadott cukor: 55,00 g	Hozzáadott cukor: 0,50 g	Hozzáadott cukor: 0,00 g	Hozzáadott cukor: 10,00 g	Hozzáadott cukor: 0,00 g
	Sótartalom: 1,20 g	Sótartalom: 2,37 g	Sótartalom: 1,21 g	Sótartalom: 2,76 g	Sótartalom: 1,36 g	Sótartalom: 1,20 g
Ebéd	Lebbencsleves (glutén)*	Karalábéleves (glutén, tej)*	Bableves (glutén, tej, zeller)*	Csontleves (zeller)*	Sertésgulyás (zeller)*	Zöldségleves (glutén, zeller)*
	Pulykapaprikás (glutén, tej)*	Rakott burgonya (glutén, tojás, tej)*	Tökfőzelék (glutén, tej)*	Csigatészta (glutén, tojás)*	Reszelt tészta (glutén, tojás)*	Csirkehúsos rakott tészta (glutén, tej)*
	Párolt gersli (glutén)*	Csalamádé	Sertésvagdalt (glutén, tojás)*	Rántott csirkemell (glutén, tojás)*	Császármorzsa (glutén, tojás, tej)*	Párizsi sertéskaraj (glutén, tojás, tej)*
	Rántott sertéskaraj (glutén, tojás)*	Marhapörkölt	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)*	Petrezselymes burgonya	Sárgabaracklevár	Párolt rizs
	Sütőtökös tört burgonya	Galuska (glutén, tojás)*	Pulykamell Dubarry módra (glutén, tej)*	Csemege uborka (mustár)*	Sonkás-sajtos lasagne (glutén, szója, tej, zeller, mustár)*	Vegyes őszi saláta (mustár)*
	Csalamádé		Burgonyapüré (tej)*	Kolbászhússal töltött sertéskaraj		
	Energia: 1 575,89 kCal	Energia: 1 449,64 kCal	Energia: 1 550,09 kCal	Energia: 1 030,30 kCal	Energia: 1 402,33 kCal	Energia: 1 395,08 kCal
	Zsír: 47,99 g	Zsír: 53,35 g	Zsír: 58,71 g	Zsír: 54,84 g	Zsír: 46,97 g	Zsír: 44,02 g
	Telített zsírsavak: 11,47 g	Telített zsírsavak: 19,45 g	Telített zsírsavak: 20,30 g	Telített zsírsavak: 12,09 g	Telített zsírsavak: 24,23 g	Telített zsírsavak: 12,18 g
	Fehérje: 70,70 g	Fehérje: 61,82 g	Fehérje: 72,97 g	Fehérje: 60,92 g	Fehérje: 47,97 g	Fehérje: 70,20 g
	Szénhidrát: 194,54 g	Szénhidrát: 167,92 g	Szénhidrát: 164,40 g	Szénhidrát: 136,34 g	Szénhidrát: 194,98 g	Szénhidrát: 170,40 g
	Hozzáadott cukor: 2,70 g	Hozzáadott cukor: 2,70 g	Hozzáadott cukor: 3,50 g	Hozzáadott cukor: 120,40 g	Hozzáadott cukor: 285,00 g	Hozzáadott cukor: 1,40 g
	Sótartalom: 7,88 g	Sótartalom: 5,41 g	Sótartalom: 7,63 g	Sótartalom: 7,48 g	Sótartalom: 6,22 g	Sótartalom: 5,05 g
Vacsora	Csomboros káposzta húsgombóccal (glutén, tojás, tej)*	Zöldbabfőzelék (glutén, tej)*	Paradicsomos húsos tészta reszelt sajttal (glutén, tej)*	Csirkehúsos kenyérlángos (glutén, tej)*	Rántott pulykamelles szendvics (glutén, tojás, szója, tej, szezámmag)*	Darált húsos csiga (glutén, tojás, tej)*
	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)*	Csirkepörkölt			Banán	Alma
	Energia: 633,62 kCal	Energia: 468,13 kCal	Energia: 568,19 kCal	Energia: 582,60 kCal	Energia: 851,84 kCal	Energia: 633,36 kCal
	Zsír: 21,48 g	Zsír: 17,04 g	Zsír: 21,11 g	Zsír: 22,34 g	Zsír: 21,69 g	Zsír: 17,69 g
	Telített zsírsavak: 8,40 g	Telített zsírsavak: 3,85 g	Telített zsírsavak: 9,38 g	Telített zsírsavak: 10,13 g	Telített zsírsavak: 7,83 g	Telített zsírsavak: 5,32 g
	Fehérje: 23,66 g	Fehérje: 27,19 g	Fehérje: 25,48 g	Fehérje: 30,35 g	Fehérje: 36,94 g	Fehérje: 19,47 g
	Szénhidrát: 60,32 g	Szénhidrát: 44,23 g	Szénhidrát: 56,11 g	Szénhidrát: 62,32 g	Szénhidrát: 120,95 g	Szénhidrát: 84,18 g
	Hozzáadott cukor: 0,00 g	Hozzáadott cukor: 0,00 g	Hozzáadott cukor: 1,20 g	Hozzáadott cukor: 2,10 g	Hozzáadott cukor: 0,00 g	Hozzáadott cukor: 2,00 g
	Sótartalom: 2,00 g	Sótartalom: 3,25 g	Sótartalom: 1,73 g	Sótartalom: 1,51 g	Sótartalom: 1,54 g	Sótartalom: 0,70 g

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket

HETI ÉTLAP

Középiskolás étlap

2025. október 20., hétfő - 2025. október 25., szomba

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜSZÉK
Reggeli	Kaukázusi kefir (tej)* Teljes kiőrlésű kifli (glutén)* Energia: 414,00 kCal Zsír: 14,80 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 17,60 g Szénhidrát: 55,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,20 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén)* Margarin Párizsi felvágott (szója, tej)* Uborka Energia: 388,08 kCal Zsír: 11,76 g Telített zsírsavak: 1,70 g Fehérje: 14,99 g Szénhidrát: 57,92 g Hozzáadott cukor: 55,00 g Sótartalom: 2,33 g	Gyümölcsstea Karottás-szezámós sajtkrém (tej, szezámag)* Csemege szalámi Jégcsap retek Rozskenyér (glutén)* Energia: 391,55 kCal Zsír: 18,50 g Telített zsírsavak: 4,26 g Fehérje: 10,86 g Szénhidrát: 39,60 g Hozzáadott cukor: 40,00 g Sótartalom: 2,69 g	
Ebéd	Zöldborsóleves (glutén)* Csirkepörkölt (glutén)* Galuska (glutén, tojás)* Céklasaláta Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej)* Sült burgonya Energia: 1 743,86 kCal Zsír: 45,92 g Telített zsírsavak: 10,02 g Fehérje: 103,87 g Szénhidrát: 208,42 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 5,04 g	Tejszínes meggyleves (glutén, tej)* Tésztarizses hús (glutén)* Céklasaláta Rántott halfilé (glutén, tojás, hal)* Burgonyagraten (glutén, tej)* Energia: 1 434,10 kCal Zsír: 50,95 g Telített zsírsavak: 15,33 g Fehérje: 62,09 g Szénhidrát: 176,95 g Hozzáadott cukor: 19,30 g Sótartalom: 3,62 g	Tejfölös burgonyaleves (glutén, tej, zeller)* Paradicsomos káposztafőzelék (glutén)* Köményes sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)* Párizsi csirkemell (glutén, tojás)* Zöldséges rizs Céklasaláta Energia: 1 416,08 kCal Zsír: 40,31 g Telített zsírsavak: 8,79 g Fehérje: 68,70 g Szénhidrát: 179,43 g Hozzáadott cukor: 12,60 g Sótartalom: 6,34 g	
Vacsora	Mexikói sertéstokány Párolt rizs Energia: 650,00 kCal Zsír: 27,41 g Telített zsírsavak: 7,05 g Fehérje: 21,67 g Szénhidrát: 76,31 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,50 g	Túrós-mazsolás kalács (glutén, tojás, tej)* Mandarin Energia: 684,42 kCal Zsír: 12,79 g Telített zsírsavak: 3,14 g Fehérje: 21,01 g Szénhidrát: 123,00 g Hozzáadott cukor: 24,00 g Sótartalom: 0,30 g	Rántott halas szendvics (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár)* Banán Energia: 860,84 kCal Zsír: 17,28 g Telített zsírsavak: 2,40 g Fehérje: 34,02 g Szénhidrát: 142,46 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 2,37 g	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket