

Középiszolás étlap 2026.03.30.-04.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Dzsungel - Mézes gabonapehely Tej, 1,5%-os	Gyümölcsstea, cukor nélkül Kenőmájás Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Kakaós csiga kelttésztaból 1.		
	energia: 349 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 14 g cukor: 31 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,8 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g só: 0,9 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 7 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g só: 0,2 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Karfiolleves 4. Sült csirkecomb 4. Rizibizi 4.	Frankfurti leves 2. Mákos metélt 3.	Sárgaborsó leves 2. Vajas galuska, levesbetét 1. Csikóstokány, sovány sertéshúsból Főtt rizs		
	energia: 682 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 38 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 26 g / 3,9 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 27 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,5 g só: 2,9 g	energia: 846 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 40 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,4 g só: 2,9 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Sertészsír Fehérkenyér Lilahagyma	Párizsi Vaj Félbarna kenyér Kígyóuborka	Sajtos pogácsa 1. Alma		
	energia: 350 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,6 g só: 1,2 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 20 g / 9,3 g só: 1,7 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 11 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g só: 0,9 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Középiszkolás étlap 2026.04.14.-04.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Debreceni Vaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Tejben zabpehely 2. Fahéj	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Tepertőkrém Fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sárgabarackdzsem Szendvicsvaj Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Pék szendvics
	energia: 294 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,9 g cukor: 6 g só: 1,2 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g cukor: 29 g só: 0,5 g	energia: 551 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 44 g / 15,8 g cukor: 9 g só: 1,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,5 g cukor: 19 g só: 0,6 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 63 g / 28,1 g cukor: 12 g só: 2,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Ebéd	Gyümölcsleves 2. Vagdalt pogácsa sertéshúsból 1. Burgonyafőzelék 2.	Lebbencsleves 2. Spagetti carbonara 2.	Sertésragu leves 1. Darás metélt 3.	Babgulyás, zöldséges 2. Aranygaluska 2. Vaníliásodó 1.	Köménymagleves Sertéspörkölt 1. Tökfőzelék 3.
	energia: 619 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,7 g cukor: 22 g só: 1,1 g	energia: 719 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 29 g / 9,4 g cukor: 6 g só: 3,8 g	energia: 740 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,1 g cukor: 26 g só: 1,6 g	energia: 915 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 40 g / 11,6 g cukor: 35 g só: 1,7 g	energia: 480 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,5 g cukor: 7 g só: 2,6 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller; diófélék Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Sós pereg, vajjal Alma	Gépsonka Szendvicsvaj Zsemle Retek	Szendvicsvaj Rozskenyér, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Csökkentett zsírtartalmú kockasajt Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Gyümölcsös müzliszelet Banán
	energia: 427 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g cukor: 9 g só: 2 g	energia: 245 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 2 g só: 1,1 g	energia: 156 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g cukor: 2 g só: 0,4 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 171 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 23 g só: 0,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; kéndioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; diófélék; földimogyoró; szeszám

Középiszolás étlap 2026.04.20.-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Téliszalámi Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Kakaós MAXI gabonapehely Tej, 1,5%-os	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Párizsi Margarin, 25%-os Fehérkenyér Lilahagyma	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Méz Szendvicsvaj Fehérkenyér	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Petrezselymes túrókrém Rozskenyér, teljes kiőrlésű Kígyóuborka
	energia: 331 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 17 g / 7 g só: 1,5 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 14 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,9 g só: 1,9 g	energia: 356 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 6 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 7 g só: 1,2 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója
Ebéd	Paradicsomleves 3. Sertéspörkölt 2. Galuskaköret, olajjal Csemege uborka	Fejtettbab leves 4. Mákos metélt 4.	Zöldségleves 4. Rakott kelkáposzta 4. Fehérkenyér	Csontleves zöldségekkel, tésztával Paradicsomos húsgombóc, sovány sertéshúsból Félbarna kenyér	Hamis gulyásleves 4. Bácskai rizseshús 4. Csemege uborka
	energia: 860 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,8 g só: 7,3 g	energia: 852 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 27 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,1 g só: 2,4 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 34 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 38 g / 10,5 g só: 3 g	energia: 640 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 39 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g só: 4,2 g	energia: 868 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,2 g só: 4,5 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Sajtos kifli Körte	Salámis pizza	Virslis leveles tészta, látványpékiség	Sonkaszalámi Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek	Csokoládékrémes fánk Alma
	energia: 313 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 9 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,1 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 7 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g só: 1,5 g	energia: 449 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 20 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 8,1 g só: 2,6 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; kén-dioxid, szulfít; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

Középiskolás étlap 2026.04.27.-04.30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertésmájkrém Fehérkenyér Paradicsom	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Párizsi Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Zöldpaprika	Gyümölcsstea, cukor nélkül Cukor Sertésszír Fehérkenyér Lilahagyma	Kakaós tej Kalács	
	energia: 273 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 1,8 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g só: 1,1 g	energia: 376 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 7 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,6 g só: 1,2 g	energia: 403 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 16 g cukor: 33 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,9 g	
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfűrt	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; csillagfűrt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	
Ebéd	Zöldborsóleves 4. Bolognai spagetti 3.	Burgonyaleves 4. Székelykáposzta 4. Fehérkenyér	Gyümölcsleves 4. Borsos sertéstokány sovány sertéshúsból Bulgur	Tarhonyaleves 3. Mexikói chilis bab, marhahússal Fehérkenyér	
	energia: 780 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 40 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 3,6 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 28 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 41 g / 12,3 g só: 4,6 g	energia: 635 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 32 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,7 g só: 1,4 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 40 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,9 g só: 3,4 g	
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: csillagfűrt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; szója; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfűrt; szója; tejtermék, laktóz; zeller	
Uzsonna	Joghurtital, gyümölcsös, élőflórás Korpás kifli, teljes kiőrlésű	Túrós batyu kelttésztaból 2.	Debreceni Szendvicsvaj Korpás zsemle, teljes kiőrlésű Retek	Tejsokoládés, mogyorós ostyaszélet Alma	
	energia: 262 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 10 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 404 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 20 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,3 g	energia: 322 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 12 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 7,4 g só: 1,9 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g cukor: 23 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,7 g só: 0,1 g	
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: földimogyoró; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	