

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2024.09.30.

Kedd

2024.10.01.

Szerda

2024.10.02.

Csütörtök

2024.10.03.

Péntek

2024.10.04.

Reggeli

-Kakaó (L)
-Margarin (L)
-Zala felvágott (O)
-Császárszemle (G, S)
-Jégcsapretek

S:3,3, E:704,0, ZS:32,9, T:13,1, F:23,8,
CH:77,8, C:27,0, Ca:141,0

-Tea
-Főtt virsli
-Majonéz (T)
-Félbarna kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:4,6, E:880,0, ZS:61,1, T:13,0, F:22,7,
CH:57,5, C:15,4, Ca:20,3

-Gyümölcs joghurt (L)
-Vajas croissant (G, L, T, F,
O, D, S)
-Natúr vajkrém (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Kápia paprika

S:2,2, E:729,0, ZS:26,3, T:13,1, F:18,0,
CH:102,5, C:40,6, Ca:143,1

-Tejeskávé (L, G)
-Teljes kiőrlésű diós kifli (G,
L, T, O, D)
-Kockasajt (L)
-Búzakenyér (G)

S:2,1, E:790,0, ZS:22,5, T:10,6, F:27,0,
CH:117,7, C:38,5, Ca:162,4

-Tea
-Aranygaluska (G, L, T, O)
-Tepertőkrém (M)
-Mórai paraszt kenyér (G)
-Zöldpaprika

S:2,7, E:734,0, ZS:34,9, T:12,1, F:19,5,
CH:83,5, C:15,0, Ca:8,5

Tízórai

-Kakaó (L)
-Császárszemle (G, S)

S:2,3, E:521,0, ZS:15,2, T:7,4, F:18,6,
CH:76,9, C:26,8, Ca:138,0

-Tea
-Csirkehúsos pástétom
-Félbarna kenyér (G)

S:2,0, E:378,0, ZS:10,7, T:3,5, F:13,4,
CH:55,5, C:14,4, Ca:0,1

-Gyümölcs joghurt (L)
-Vajas croissant (G, L, T, F,
O, D, S)

S:0,8, E:503,0, ZS:20,1, T:9,8, F:9,7,
CH:69,3, C:39,2, Ca:125,0

-Tejeskávé (L, G)
-Teljes kiőrlésű diós kifli (G,
L, T, O, D)

S:0,7, E:526,0, ZS:15,6, T:6,6, F:18,3,
CH:76,1, C:36,5, Ca:138,0

-Tea
-Aranygaluska (G, L, T, O)

S:1,0, E:329,0, ZS:5,5, T:2,4, F:8,6,
CH:59,8, C:13,3, Ca:0,1

Ebéd

-Rizsleves (G, L, T, Z, M)
-Rántott harcsa (H, G, T, L,
Z, M)
-Tört burgonya (G, L, T, Z,
M)
-Csemege uborka
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:6,4, E:934,0, ZS:31,4, T:8,3, F:33,6,
CH:122,8, C:14,2, Ca:28,9

-Zöldbableves (L, G, T, Z, M)
-Borsos tokány (G, L, T, Z,
M)
-Főtt tészta (G, T)
-Félbarna kenyér (G)

S:6,0, E:1 149,0, ZS:39,2, T:6,9, F:47,7,
CH:147,2, C:6,6, Ca:54,0

-Lebbencsleves (G, T, L, Z,
M)
-Párolt csirkemell (G, L, T, Z,
M)
-Paradicsomos burgonya (G)
-Búzakenyér (G)

S:7,3, E:782,0, ZS:21,4, T:2,2, F:36,7,
CH:108,7, C:34,1, Ca:47,4

-BrokkolikréMLEVES (L, G, Z,
T, M)
-Rizseshús (G, L, T, Z, M)
-Vegyes savanyúság
-Búzakenyér (G)

S:7,5, E:1 247,0, ZS:38,5, T:8,1, F:48,7,
CH:161,7, C:8,2, Ca:309,0

-Májgombóclevés (G, T, L,
Z, M)
-Sajtos tészta (G, T, L)
-Mórai paraszt kenyér (G)
-Körte

S:2,8, E:993,0, ZS:40,1, T:17,7, F:31,1,
CH:124,3, C:2,8, Ca:25,1

Uzsonna

-Natúr vajkrém (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Zöldpaprika

S:1,4, E:220,0, ZS:6,2, T:3,4, F:8,0,
CH:31,7, C:2,9, Ca:8,4

-Kockasajt (L)
-Tejes kifli (G, L)
-Alma

S:1,6, E:436,0, ZS:10,0, T:4,6, F:13,9,
CH:72,9, C:2,0, Ca:9,0

-Margarin (L)
-Zala felvágott (O)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:2,1, E:345,0, ZS:18,9, T:5,8, F:12,0,
CH:30,9, C:1,0, Ca:15,1

-Teavaj (L)
-Méz
-Búzakenyér (G)

S:1,1, E:369,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,5,
CH:59,5, C:20,8, Ca:27,0

-Margarin (L)
-Bécsi felvágott
-Vizes szemle (G)
-Paradicsom

S:1,9, E:519,0, ZS:18,9, T:6,3, F:14,5,
CH:71,0, C:0,3, Ca:60,6

Vacsora

-Körözött 50g (L)
-Májkrém (G, L, O)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Kápia paprika

S:2,4, E:409,0, ZS:21,2, T:8,8, F:17,4,
CH:35,9, C:1,6, Ca:18,1

-Sonkás kukoricás pizza (G,
L)

S:2,8, E:459,0, ZS:33,4, T:21,2, F:31,8,
CH:15,5, C:4,7, Ca:0,0

-Rakott kelkáposzta (G, L, T,
Z, M)

S:1,0, E:255,0, ZS:8,3, T:0,1, F:29,8,
CH:14,1, C:0,1, Ca:0,3

-Hamburger (G, T, L, S)

S:6,6, E:1 455,0, ZS:87,2, T:22,1,
F:52,7, CH:203,6, C:12,3, Ca:57,5

-Margarin (L)
-Bécsi felvágott
-Vizes szemle (G)
-Paradicsom

S:1,9, E:519,0, ZS:18,9, T:6,3, F:14,5,
CH:71,0, C:0,3, Ca:60,6

EPER



Összesen

S:15,8, E:2 788,0, ZS:106,8, T:41,0,
F:101,3, CH:345,2, C:72,5, Ca:334,4

S:17,1, E:3 302,0, ZS:154,4, T:49,1,
F:129,5, CH:348,7, C:43,1, Ca:83,4

S:13,5, E:2 614,0, ZS:95,0, T:30,9,
F:106,1, CH:325,5, C:114,9, Ca:330,9

S:18,0, E:4 386,0, ZS:176,6, T:55,9,
F:152,2, CH:618,5, C:116,3, Ca:694,0

S:10,2, E:3 094,0, ZS:118,4, T:44,9,
F:88,1, CH:409,6, C:31,7, Ca:154,8



Jó étvágyat! Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

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

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2024.10.07.

Kedd

2024.10.08.

Szerda

2024.10.09.

Csütörtök

2024.10.10.

Péntek

2024.10.11.

Reggeli

-Tea
-Harcapástétom (H, O)
-Mini margarin
-Mini jam
-Búzakenyér (G)

S:1,7, E:455,0, ZS:19,8, T:2,8, F:9,3,
CH:70,4, C:28,9, Ca:24,5

-Kakaó (L)
-Vaníliás rácsos
-Lapkasajt (L)
-Búzakenyér (G)
-Kápia paprika

S:2,3, E:546,0, ZS:18,8, T:12,2, F:23,4,
CH:70,3, C:28,1, Ca:371,8

-Tea
-Sajtkrém (L)
-Olasz felvágott (O)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Alma

S:2,4, E:379,0, ZS:11,9, T:4,9, F:12,5,
CH:54,8, C:15,1, Ca:152,8

-Gyümölcs joghurt (L)
-Teavaj (L)
-Tavaszi felvágott
-Kukoricás buci (G, L, S)

S:2,8, E:613,0, ZS:30,4, T:16,7, F:19,2,
CH:64,4, C:19,7, Ca:127,6

-Tea
-Teljes kiőrlésű tarjás
croissant (G, T, S)
-Magyaros vajkrém (L)
-Félbarna kenyér (G)
-Zöldpaprika

S:2,4, E:763,0, ZS:24,1, T:10,9, F:22,8,
CH:111,0, C:21,3, Ca:8,5

Tízórai

-Tea
-Harcapástétom (H, O)
-Félbarna kenyér (G)

S:2,0, E:417,0, ZS:15,3, T:2,2, F:12,4,
CH:55,6, C:14,3, Ca:0,1

-Kakaó (L)
-Vaníliás rácsos

S:0,3, E:231,0, ZS:8,5, T:5,7, F:11,4,
CH:27,1, C:26,7, Ca:138,0

-Tea
-Sajtkrém (L)
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:0,9, E:187,0, ZS:3,3, T:2,0, F:3,8,
CH:35,3, C:14,3, Ca:143,8

-Gyümölcs joghurt (L)
-Kukoricás buci (G, L, S)

S:2,2, E:401,0, ZS:9,6, T:5,0, F:15,2,
CH:62,4, C:18,7, Ca:125,0

-Tea
-Teljes kiőrlésű tarjás
croissant (G, T, S)

S:0,9, E:485,0, ZS:17,5, T:7,3, F:12,6,
CH:68,4, C:18,0, Ca:0,1

Ebéd

-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M)
-Túrós tészta (L, G, T)
-Banán
-Félbarna kenyér (G)

S:4,6, E:1 577,0, ZS:47,7, T:15,0,
F:59,0, CH:219,7, C:39,2, Ca:1 321,6

-Galuskaleves (G, T, L, Z, M)
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M)
-Zöldséges bulgur (G, L, T, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:10,4, E:1 175,0, ZS:31,2, T:2,1,
F:72,8, CH:137,0, C:4,8, Ca:49,5

-Almaleves (G, L, T, Z, O, M)
-Paprikás burgonya virslivel (G, L, T, Z, M)
-Csemege uborka
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:9,8, E:1 033,0, ZS:39,0, T:11,2,
F:24,1, CH:140,4, C:61,3, Ca:0,0

-Tojásleves (G, L, T, Z, M)
-Fokhagymás sertésszelet (G, L, T, Z, M)
-Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:7,9, E:745,0, ZS:34,0, T:6,1, F:34,7,
CH:71,8, C:7,0, Ca:159,5

-Karalábéleves (G, L, T, Z, M)
-Paradicsomos húsgombóc (G, T, L, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:5,7, E:807,0, ZS:19,8, T:1,6, F:35,9,
CH:120,3, C:35,2, Ca:34,0

Uzsonna

-Teavaj (L)
-Csemege szalámi
-Vizes zsemle (G)
-Paradicsom

S:2,2, E:583,0, ZS:24,3, T:13,2, F:15,9,
CH:71,0, C:0,5, Ca:60,2

-Zöldfűszeres vajkrém (L)
-Búzakenyér (G)
-Kápia paprika

S:1,3, E:255,0, ZS:6,0, T:3,3, F:7,3,
CH:42,9, C:0,7, Ca:42,5

-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (G, T, O, F, D)
-Körte

S:0,6, E:364,0, ZS:6,0, T:2,4, F:8,1,
CH:67,8, C:15,4, Ca:24,0

-Teavaj (L)
-Búzakenyér (G)
-Kígyóuborka

S:1,1, E:300,0, ZS:12,9, T:8,5, F:6,0,
CH:39,9, C:0,2, Ca:39,1

-Margarin (L)
-Olasz felvágott (O)
-Félbarna kenyér (G)
-Zöldpaprika

S:2,2, E:401,0, ZS:18,6, T:5,8, F:14,1,
CH:42,7, C:2,8, Ca:11,4

Vacsora

-Margarin (L)
-Csemege szalámi
-Vizes zsemle (G)
-Paradicsom

S:2,2, E:561,0, ZS:22,1, T:7,3, F:15,7,
CH:70,7, C:0,3, Ca:60,6

-Tea
-Tojásrántotta (T, G, L, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:3,0, E:420,0, ZS:19,3, T:2,1, F:5,3,
CH:55,8, C:15,3, Ca:90,8

-Kínai édes savanyú csirkemell (G, O, M, L, T, Z)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, M)

S:5,4, E:717,0, ZS:22,2, T:2,5, F:32,4,
CH:94,8, C:14,1, Ca:30,0

-Gombás sertésragu (G, L, T, Z, M)
-Főtt tészta (G, T)

S:2,7, E:740,0, ZS:21,8, T:2,3, F:36,2,
CH:98,1, C:2,9, Ca:138,4

-Sonkás csiga (G)
-Körte

S:0,0, E:78,0, ZS:0,5, T:0,0, F:0,6,
CH:18,0, C:0,0, Ca:24,0

EPER



Összesen

S:12,6, E:3 593,0, ZS:129,2, T:40,6,
F:112,4, CH:487,4, C:83,3, Ca:1 467,0

S:17,3, E:2 627,0, ZS:83,7, T:25,4,
F:120,0, CH:333,2, C:75,7, Ca:692,6

S:19,1, E:2 681,0, ZS:82,3, T:22,9,
F:80,9, CH:393,1, C:120,2, Ca:350,6

S:16,7, E:2 799,0, ZS:108,7, T:38,6,
F:111,2, CH:336,7, C:48,5, Ca:589,7

S:11,2, E:2 536,0, ZS:80,5, T:25,6,
F:86,0, CH:360,5, C:77,1, Ca:78,0



Jó étvágyat! Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

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