|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45. hét | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. | Húsgombócleves mir.[1,6,9,(3,7)], Tésztaköret metélt [1], Mákos szórat, Alma | | | Daragaluska leves[1,3,9,(7)], Magyaros tökfőzelék [1,7], Harcsalepény [1,3,4,(6,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)] | | | Csurgatott tojás leves[1,3], Kusz-kusz[1], Édes savanyú csirkeragu[6,(1,2,3,4,5,7,8,9,10,12,13)] | | | Sárgaborsó leves[1], Lecsós sertés szelet(1), Főtt burgonya , Tejszelet[1,3,7] | | | Zellerkrémleves [7,9], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Rántott sajt [1,7], Petrezselymes jázminrizs fél ad., Majonézes kukorica[3,7,10,12,(1)] | | |
| Energia | 771.24 Kcal/3,223.78 Kj | | Energia | 924.06 Kcal/3,862.57 Kj | | Energia | 714.73 Kcal / 2,987.57 Kj | | Energia | 861.19 Kcal/3,599.77 Kj | | Energia | 1,133.16 Kcal/4,736.61 Kj | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 25.87 g | 15.38 g | 2.91 g | 41.45 g | 29.66 g | 13.27 g | 35.74 g | 15.22 g | 2.49 g | 38.73 g | 25.48 g | 9.82 g | 36.55 g | 54.46 g | 21.67 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 127.13 g | 37.69 g | 1.35 g | 107.38 g | 7.88 g | 1.87 g | 102.25 g | 18.93 g | 1.61 g | 112.64 g | 16.38 g | 1.18 g | 122.20 g | 12.93 g | 3.64 g |
| 1,6,9,(3),(7) | | | 1,3,4,7,9,(6) | | | 1,3,6,(2),(4),(5),(7),(8),(9),(10),(12),(13) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7,9,10,12 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46. hét | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. | Lebbencsleves[1], Zöldbabfőzelék[1,7], Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Mandarin | | | Paradicsomleves[1,9], Ludaskása, Csemege uborka [10] | | | Francia hagymaleves[1,7], Pirított kenyérkocka [1,(7)], Paprikás burgonya gazdagon[6,(1,7,10)], Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)] | | | Gyümölcslé ( 0,2 l ), Dubarry csirkemell szelet[1,7], Bulgur[1] | | | Magyaros karalábéleves vajgaluskával[1,3,7], Spenótos tészta [1,7], Reszelt sajt füstölt sajtos[7,(1)], Kivi | | |
| Energia | 742.94 Kcal / 3,105.49 Kj | | Energia | 775.95 Kcal / 3,243.47 Kj | | Energia | 1,002.84 Kcal / 4,191.87 Kj | | Energia | 876.35 Kcal / 3,663.14 Kj | | Energia | 864.35 Kcal / 3,612.98 Kj | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 27.96 g | 24.22 g | 8.53 g | 34.21 g | 17.23 g | 3.87 g | 30.84 g | 39.98 g | 13.80 g | 46.57 g | 30.55 g | 12.21 g | 33.83 g | 27.42 g | 11.58 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 98.58 g | 21.93 g | 1.10 g | 109.10 g | 26.41 g | 2.48 g | 117.19 g | 14.20 g | 3.38 g | 102.71 g | 30.30 g | 1.10 g | 120.41 g | 19.24 g | 1.60 g |
| 1,7,(6) | | | 1,9,10 | | | 1,6,7,(10) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47. hét | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. | Zöldséges burgonyaleves[1,3,9], Fejtett babfőzelék [1,7], Fokhagymás sertés csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Alma | | | Gombaleves zöldséges[9], Paradicsomos halas tészta (orsó)[1,4], Reszelt sajt[7] | | | Csontleves cérnametélttel[1,9], Bajor sertés sült [1], Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta fél adag | | | Vegyes gyümölcsleves[7], Csirkepörkölt, Galuska köret mir. [1,3], Vegyes vágott savanyúság [12] | | | Négysajtos krémleves [1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott karfiol mir., Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,12,(1)] | | |
| Energia | 1,004.63 Kcal / 4,199.35 Kj | | Energia | 677.53 Kcal / 2,832.08 Kj | | Energia | 795.53 Kcal / 3,325.32 Kj | | Energia | 715.81 Kcal / 2,992.09 Kj | | Energia | 908.72 Kcal / 3,798.45 Kj | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 46.95 g | 25.31 g | 8.44 g | 36.65 g | 21.55 g | 7.35 g | 45.11 g | 24.32 g | 8.14 g | 53.37 g | 11.37 g | 2.94 g | 20.42 g | 44.91 g | 18.12 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 138.72 g | 10.01 g | 1.12 g | 80.37 g | 4.78 g | 1.94 g | 87.29 g | 5.24 g | 1.06 g | 156.12 g | 22.12 g | 2.34 g | 107.49 g | 5.76 g | 1.62 g |
| 1,3,7,9,(6) | | | 1,4,7,9 | | | 1,9 | | | 1,3,7,12 | | | 1,3,7,10,12 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48. hét | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. | Zöldséges brokkolileves[1,9], Milánói szósz(1,6,7), Reszelt sajt[7], Spagetti tészta tk.[1] | | | Gyümölcslé ( 0,2 l ), Sült csirkecomb , Vajas tört burgonya[7], Csemege uborka [10] | | | Sütőtök krémleves[1,7], Pirított tökmag(5,8,11), Bácskai rizseshús, Céklasaláta | | | Reszelt tészta leves[1,3,9], Zabpelyhes sertés vagdalt[1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)] | | | Zöldséges lencseleves[1,9,10], Mákos guba[1,7], Vaníliasodó[7], Alma | | |
| Energia | 746.24 Kcal / 3,119.28 Kj | | Energia | 998.98 Kcal / 4,175.74 Kj | | Energia | 654.02 Kcal / 2,733.80 Kj | | Energia | 892.78 Kcal / 3,731.82 Kj | | Energia | 840.06 Kcal / 3,511.45 Kj | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 38.91 g | 18.05 g | 6.98 g | 35.41 g | 16.34 g | 7.85 g | 29.15 g | 29.22 g | 9.68 g | 31.02 g | 24.83 g | 5.97 g | 41.08 g | 23.20 g | 6.59 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 95.66 g | 32.92 g | 3.62 g | 74.35 g | 26.77 g | 2.24 g | 110.53 g | 16.65 g | 1.40 g | 100.34 g | 2.18 g | 1.68 g | 198.82 g | 73.74 g | 0.64 g |
| 1,7,9,(6) | | | 7,10 | | | 1,7,(5),(8),(11) | | | 1,3,9,(6),(7) | | | 1,7,9,10 | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Jelmagyarázat allergén ikonokhoz** | |
| Nemzetközi kód | Allergén |
| 1 | Glutén |
| 2 | Rák |
| 3 | Tojás |
| 4 | Hal |
| 5 | Földimogyoró |
| 6 | Szója |
| 7 | Tejtermékek, laktóz |
| 8 | Diófélék |
| 9 | Zeller |
| 10 | Mustár |
| 11 | Szezám |
| 12 | Kéndioxid, szulfit |
| 13 | Csillagfürt |
| 14 | Puhatestűek |
| 15 | Mesterséges édesítőszer |
| 16 | Édesgyökér |
| **(0)** Az adott allergén előfordulhat | |