|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40. hét | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. | Tejfölös öntet natúr[7,(1)], Alföldi gulyásleves[9], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Túrós csusza[1,7], Alma | | | Párolt rizs, Magyaros karalábéleves vajgaluskával[1,3,7], Tejszínes-sonkás pulykaragu [1,7,(6)] | | | Zöldségleves [9], Vajgaluska[1,3,7], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Fokhagymás sertés csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)] | | | Zellerkrémleves [7,9], Sült csirkecomb , Vajas tört burgonya[7], Levesgyöngy[1,3,7], Vegyes vágott savanyúság [12] | | | Csurgatott tojás leves[1,3], Vegán chilis bab , Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)] | | |
| Energia | 946.17 Kcal / 3,954.99 Kj | | Energia | 841.53 Kcal / 3,517.60 Kj | | Energia | 811.32 Kcal / 3,391.32 Kj | | Energia | 732.78 Kcal / 3,063.02 Kj | | Energia | 613.12 Kcal / 2,562.84 Kj | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 43.65 g | 24.93 g | 12.26 g | 40.40 g | 24.93 g | 7.04 g | 28.84 g | 31.37 g | 8.19 g | 39.01 g | 26.86 g | 12.74 g | 33.67 g | 11.81 g | 1.78 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 133.52 g | 11.83 g | 0.86 g | 107.85 g | 2.53 g | 1.77 g | 94.35 g | 19.10 g | 1.64 g | 77.18 g | 0.26 g | 2.20 g | 85.98 g | 15.99 g | 1.89 g |
| 1,7,9,(6) | | | 1,3,7,(6) | | | 1,3,7,9,(6) | | | 1,3,7,9,12 | | | 1,3,(6),(7) | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41. hét | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. | Zöldséges tarhonyaleves[9], Lencsefőzelék[1,7,10], Sült sonka szelet, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Alma | | | Csontleves eperlevéllel[1,9], Csirke gyros [10,(1,3,6,7,9,11)], Joghurtos öntet[7], Friss vegyes saláta , Steak burgonya 150g | | | Tejfölös zöldséges karfiolleves[1,7,9], Borsos sertéstokány[1], Bulgur[1], Csemege uborka [10] | | | Gyümölcslé ( 0,2 l ), Sokmagvas rántott harcsafilé[1,3,4,(5,8,11)], Petrezselymes jázminrizs fél ad., Remulade mártás[3,7,10,12,(1)] | | | Magyaros zöldbableves[1,3], Sütőtökös-tejszínes penne[1,7], Reszelt sajt[7], Szilva | | |
| Energia | 815.92 Kcal / 3,410.55 Kj | | Energia | 785.08 Kcal / 3,281.63 Kj | | Energia | 760.81 Kcal / 3,180.19 Kj | | Energia | 846.88 Kcal / 3,539.96 Kj | | Energia | 793.41 Kcal / 3,316.45 Kj | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 43.88 g | 17.44 g | 4.96 g | 47.73 g | 18.28 g | 6.63 g | 31.66 g | 25.78 g | 8.82 g | 28.38 g | 46.54 g | 12.32 g | 29.92 g | 16.18 g | 6.44 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 116.91 g | 12.04 g | 3.21 g | 75.66 g | 7.62 g | 1.47 g | 94.15 g | 7.56 g | 2.47 g | 82.03 g | 29.21 g | 1.65 g | 129.95 g | 28.38 g | 1.10 g |
| 1,7,9,10,(6) | | | 1,7,9,10,(3),(6),(11) | | | 1,7,9,10 | | | 1,3,4,7,10,12,(5),(8),(11) | | | 1,3,7 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19. | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 42. hét | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | Szombat | | |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. | Kassai burgonyaleves[1,6,7,9], Piskóta kocka[1,3,(7)], Csokoládé öntet[7], Körte | | | Tavaszi zöldségleves [1], Húsgombóc [3], Paradicsommártás[1,9], Főtt burgonya | | | Májgaluska leves [1,3,9], Székelykáposzta gazdagon[1,7,12], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)] | | | Meggyleves [7], Sajtos-Tejfölös csirkemell szelet[7,(1)], Mexikói rizs | | | Zöldséges bableves [9], Parajfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Túró Rudi 30g[5,6,7,8] | | | Tárkonyos csirke raguleves [7], Darás metélt[1], Barackíz öntet (12), Narancs | | |
| Energia | 1,117.01 Kcal / 4,669.10 Kj | | Energia | 684.79 Kcal / 2,862.42 Kj | | Energia | 735.38 Kcal / 3,073.89 Kj | | Energia | 758.32 Kcal / 3,169.78 Kj | | Energia | 850.14 Kcal / 3,553.59 Kj | | Energia | 807.62 Kcal / 3,375.85 Kj | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 30.44 g | 39.62 g | 17.76 g | 27.91 g | 22.78 g | 6.75 g | 42.78 g | 32.21 g | 255.04 g | 40.34 g | 20.90 g | 8.88 g | 44.83 g | 26.91 g | 8.56 g | 27.92 g | 9.65 g | 2.97 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 152.15 g | 93.81 g | 2.13 g | 83.53 g | 11.27 g | 0.96 g | 63.65 g | 12.07 g | 5.30 g | 98.52 g | 25.27 g | 1.23 g | 100.17 g | 6.83 g | 1.29 g | 144.65 g | 53.75 g | 0.71 g |
| 1,3,6,7,9 | | | 1,3,9 | | | 1,3,7,9,12,(6) | | | 7,(1) | | | 1,3,5,6,7,8,9 | | | 1,7,(12) | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.26. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43. hét |  | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. | Gulyásleves [9], Tejberizs[7], Kakaós szórat[6,(7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Alma | | | Gyümölcslé ( 0,2 l ), Corn flakes bundás csirkemell[1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka [10] | | | Zöldséges brokkolileves[1,9], Paradicsomos tonhalas penne[1,4], Reszelt sajt[7] | | | Ünnepnap | | | Pihenőnap | | |
| Energia | 832.78 Kcal / 3,481.02 Kj | | Energia | 655.25 Kcal / 2,738.95 Kj | | Energia | 907.96 Kcal / 3,795.27 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 |
| 33.74 g | 19.96 g | 7.13 g | 35.00 g | 19.84 g | 5.66 g | 39.35 g | 42.62 g | 9.02 g |  |  |  |  |  |  |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 128.58 g | 49.63 g | 1.32 g | 83.04 g | 29.09 g | 2.39 g | 86.99 g | 4.50 g | 2.06 g |  |  |  |  |  |  |
| 1,6,7,9 | | | 1,3,7,10 | | | 1,4,7,9 | | |  | | |  | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | |  |