|  |
| --- |
| Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05. |
| 36.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. |  Zöldséges burgonyaleves[1,3,9], Milánói szósz(1,6,7), Reszelt sajt[7], Spagetti tészta[1], Alma |  Fahéjas szilvaleves [7], Tavaszi rizseshús, Kovászos uborka [1] | Daragaluska leves[1,3,9,(7)], Kelkáposzta főzelék [1], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Fűszeres csirkemell csíkok(1,3,6,7,9,10,11,12) | Karfiolkrémleves [1,7], Levesgyöngy[1,3,7], Grillezett sertésborda(12), Zöldségköret (Royal) |  Vaníliasodó[7], Zöldséges fejtett bableves[1,9], Mák töltelélékes nudli[1,3,12,(5,6,7,8)], Szilva |
| Energia: 839.55 Kcal / 3,509.32 Kj | Energia: 738.88 Kcal / 3,088.52 Kj | Energia: 754.90 Kcal / 3,155.48 Kj | Energia: 453.94 Kcal / 1,897.47 Kj | Energia: 1,171.15 Kcal / 4,895.41 Kj |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 40.24 g | 19.50 g | 7.19 g | 23.63 g | 19.25 g | 7.52 g | 51.23 g | 17.90 g | 6.31 g | 26.21 g | 23.84 g | 9.12 g | 36.45 g | 21.68 g | 5.34 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 123.81 g | 40.48 g | 3.51 g | 110.97 g | 32.03 g | 1.90 g | 79.09 g | 2.05 g | 1.29 g | 28.98 g | 9.97 g | 1.05 g | 200.48 g | 48.99 g | 3.49 g |
| 1,3,7,9,(6) | 1,7 | 1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12) | 1,3,7,(12) | 1,3,7,9,12,(5),(6),(8) |

|  |
| --- |
| Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12. |
| 37. hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. |  Reszelt tészta leves[1,3,9], Zöldbabfőzelék[1,7], Panírozott pulykamell érme [1,6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)] |  Francia hagymaleves[1,7], Pirított zsemlekocka [1,(7)], Csirke gyros [10,(1,3,6,7,9,11)], Joghurtos öntet[7], Friss vegyes saláta , Petrezselymes burgonya | Bulgur[1], Gyümölcslé ( 0,2 l ), Francia sertésragu (1,3,4,6,7,8,9,10,11) | Rántott hal ízesített [1,4,7], Párolt jázmin rizs, Tartármártás[3,7,10,12,(1)], Fahéjas alma-körteleves[7] | Tavaszi zöldségleves [1], Spenótos-ricottás ravioli [1,3], Sajtmártás[1,7], Körte |
| Energia: 825.19 Kcal / 3,449.29 Kj | Energia: 781.56 Kcal / 3,266.92 Kj | Energia: 626.74 Kcal / 2,619.77 Kj | Energia: 1,001.35 Kcal / 4,185.64 Kj | Energia: 541.02 Kcal / 2,261.46 Kj |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 31.83 g | 32.15 g | 7.30 g | 41.18 g | 27.79 g | 6.78 g | 24.35 g | 16.80 g | 4.81 g | 22.92 g | 37.37 g | 9.71 g | 17.73 g | 20.83 g | 7.89 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 95.88 g | 9.60 g | 3.55 g | 72.40 g | 7.55 g | 1.57 g | 96.08 g | 27.13 g | 0.46 g | 140.51 g | 35.36 g | 2.52 g | 68.01 g | 18.18 g | 1.03 g |
| 1,3,6,7,9 | 1,7,10,(3),(6),(9),(11) | 1,(3),(4),(6),(7),(8),(9),(10),(11) | 1,3,4,7,10,12 | 1,3,7 |

|  |
| --- |
| Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19. |
| 38. hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. |  Szilva töltelékes gombóc[1,3], Jókai bableves[1,3,6,7,9,(5,8,11)], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Fahájas szórat, Nektarin |  Tejfölös öntet natúr[7,(1)], Köménymag leves [1], Pirított zsemlekocka [1,(7)], Húsgombóc [3], Savanyú káposzta[1,12], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)] |  Tejfölös gombaleves [1,3,7], Mexikói csirkeragu [1], Párolt rizs | Csontleves cérnametélttel[1,9], Főtt sertésszelet, Meggymártás [7,(12)], Főtt burgonya |  Karotta krémleves[1,7], Pirított tökmag(5,8,11), Vega rakott karfiol sajttal[1,7,(3,10)], Őszibarack |
| Energia: 1,180.82 Kcal / 4,935.83 Kj | Energia: 784.92 Kcal / 3,280.97 Kj | Energia: 727.94 Kcal / 3,042.79 Kj | Energia: 603.92 Kcal / 2,524.39 Kj | Energia: 852.02 Kcal / 3,561.44 Kj |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 34.16 g | 36.33 g | 13.28 g | 30.10 g | 35.91 g | 14.74 g | 35.21 g | 14.12 g | 3.56 g | 33.86 g | 14.98 g | 6.93 g | 40.59 g | 39.55 g | 18.60 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 169.74 g | 40.13 g | 3.76 g | 78.01 g | 2.71 g | 5.23 g | 108.67 g | 3.52 g | 1.71 g | 79.44 g | 25.23 g | 0.54 g | 78.39 g | 21.33 g | 1.18 g |
| 1,3,6,7,9,(5),(8),(11) | 1,3,7,12,(6) | 1,3,7 | 1,7,9,(12) | 1,7,(3),(5),(8),(10),(11) |

|  |
| --- |
| Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26. |
| 39. hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
| Ebéd | (00001) Diák (15-18 év) egyszeri étk. | Tárkonyos sertés raguleves [7], Káposztás kocka[1], Mandarin | Citromfű mártás[1,7,12], Gyümölcslé ( 0,2 l ), Grill harcsaszelet[4,7,12], Kukoricás jázminrizs |  Paradicsomleves[1,9], Főtt burgonya , Uborka saláta, Májas sertésragu(1) | Orjaleves[1,9], Bulgur[1], Grillezett csirkemell [12], Füstölt sajtos brokkoli [1,7] | Zöldborsófőzelék [1,7], Magyaros gombaleves [1,3,9], Főtt tojás[3], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)] |
| Energia: 696.15 Kcal / 2,909.91 Kj | Energia: 794.96 Kcal / 3,322.93 Kj | Energia: 795.85 Kcal / 3,326.65 Kj | Energia: 977.54 Kcal / 4,086.12 Kj | Energia: 680.13 Kcal / 2,842.94 Kj |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| 27.76 g | 14.00 g | 4.94 g | 27.64 g | 29.88 g | 13.15 g | 31.33 g | 25.70 g | 9.33 g | 65.67 g | 34.00 g | 12.61 g | 34.33 g | 21.00 g | 4.38 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 107.86 g | 20.99 g | 0.69 g | 106.59 g | 32.01 g | 0.89 g | 105.61 g | 29.14 g | 1.26 g | 95.71 g | 4.23 g | 1.75 g | 76.39 g | 15.71 g | 2.03 g |
| 1,7 | 1,4,7,12 | 1,9 | 1,7,9,12 | 1,3,7,9,(6) |

|  |
| --- |
| 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) |

|  |
| --- |
| **Jelmagyarázat allergén ikonokhoz** |
| Nemzetközikód | 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 |