Étlap Árpád

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0) -Búzacsírás zsemle (E:172,8 ZS:1,6 T:0,0 F:5,4 CH:25,9 C:0,0 S:0,3) - Pulyka szelet. (E:60,4 ZS:3,1 T:1,3 F:4,0 CH:1,0 C:0,2 S:0,8) (Z, O, M) -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0) -Pudingos bukta (E:186,8 ZS:9,9 T:0,0 F:3,3 CH:20,7 C:2,0 S:0,4) (G, L)	-Tej,kávés (E:191,4 ZS:3,8 T:0,0 F:8,7 CH:29,3 C:0,1 S:0,0) (G, L) -Sajtos piritós (E:369,4 ZS:15,9 T:1,3 F:11,2 CH:51,3 C:0,1 S:1,7) (L, G) -Sárgarépa karika (E:24,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:5,7 C:0,0 S:0,1)	-Limonádé (E:75,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,5 C:0,0 S:0,0) -Romhányi kenyér (E:102,8 ZS:0,3 T:0,2 F:3,0 CH:21,6 C:0,0 S:0,6) (G) -Zöldfűszeres vajkrém (E:46,8 ZS:2,7 T:1,9 F:3,3 CH:2,1 C:1,4 S:0,5) (L) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Tehéntej, részben fölözött (Zs: 1,5%) (E:115,2 ZS:3,5 T:0,0 F:7,8 CH:12,2 C:0,0 S:0,0) (L) -Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G) -Kitkat csokoládékrém (E:109,8 ZS:4,7 T:1,9 F:1,2 CH:11,2 C:10,6 S:0,0) (L, F, O)
	S:0,9, E:291,0, ZS:4,4, T:1,1, F:9,3, CH:42,4, C:0,2, Ca:32,1	*S:0,4, E:246,0, ZS:9,9, T:0,0, F:3,3, CH:34,9, C:2,0, Ca:9,0*	*S:1,5, E:486,0, ZS:16,5, T:1,1, F:17,0, CH:71,5, C:0,2, Ca:363,9*	*S:0,9, E:191,0, ZS:2,6, T:1,7, F:5,7, CH:34,7, C:1,2, Ca:11,1*	*S:0,9, E:350,0, ZS:7,3, T:1,9, F:12,2, CH:53,5, C:8,9, Ca:243,3*
Ebéd	-Reszelttészta leves (E:127,8 ZS:3,0 T:0,4 F:4,3 CH:20,3 C:0,4 S:0,2) (Z, G, M, O, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (E:398,0 ZS:16,1 T:1,7 F:7,2 CH:54,6 C:3,2 S:0,2) (G) -Aprópecsenye (E:187,9 ZS:10,7 T:0,4 F:18,5 CH:2,9 C:0,5 S:0,9) (G, Z, M, L, T, O) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)	-Csontleves (E:219,4 ZS:0,7 T:0,4 F:2105,2 CH:1326,7 C:800,0 S:0,3) (Z, G, M, T) -Mustáros tokány (E:311,0 ZS:22,3 T:1,0 F:21,1 CH:5,1 C:2,5 S:0,9) (L, G, M) -Kuszkusz (E:383,1 ZS:4,9 T:0,7 F:12,0 CH:71,0 C:3,2 S:0,2) (G, O) * -Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M)	-Fejtettbab leves fhússal (E:373,4 ZS:13,3 T:0,6 F:16,6 CH:44,5 C:0,4 S:0,3) (Z, G, O, M, T) -Mákos tészta (E:1049,5 ZS:26,7 T:0,8 F:31,9 CH:170,3 C:5,5 S:0,2) (G) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Körte (E:67,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:15,6 C:0,0 S:0,0)	-Tavaszi zöldségleves (E:208,5 ZS:3,3 T:0,4 F:1209,7 CH:765,5 C:1000,2 S:0,3) (Z, G, M, T, O) -Bevert sertés szelet (E:303,6 ZS:20,3 T:1,4 F:19,9 CH:10,2 C:0,4 S:0,4) (G, L) -Petrezselymes burgonya (E:352,2 ZS:5,3 T:0,5 F:8,9 CH:64,8 C:0,0 S:0,2) -Csalamádé (E:13,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (M) -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Brokkoli krémleves (E:200,6 ZS:12,6 T:0,9 F:5,4 CH:16,5 C:1,8 S:0,1) (G, Z, M, L, T, O) -Rántott halfilé (E:358,9 ZS:13,8 T:4,1 F:29,4 CH:29,1 C:1,4 S:0,5) (H, G, T, L, Z, O, M) -Rizs (E:460,1 ZS:13,0 T:1,5 F:73,3 CH:75,7 C:0,5 S:0,1) -Tartármártás (E:167,6 ZS:14,7 T:0,0 F:2,3 CH:5,7 C:2,1 S:0,5) (M, L)

Uzsonna	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Lapka sajt toust (E:76,2 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,4) (L) -Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 C:0,0 S:0,0)	-Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G) -Tojáskrém (E:88,3 ZS:5,8 T:0,9 F:5,6 CH:1,5 C:0,9 S:0,2) (T, L, M) -Zöldhagyma (E:2,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Paprikás szalámi (E:104,8 ZS:11,0 T:4,2 F:3,6 CH:0,5 C:0,0 S:0,7) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Csirkemell sonka (E:38,0 ZS:1,8 T:0,6 F:7,8 CH:0,6 C:0,2 S:0,8) -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kifli (E:127,0 ZS:0,9 T:0,3 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Mackó sajt 200 gr (E:150,7 ZS:13,4 T:3,0 F:3,0 CH:4,5 C:2,6 S:0,0) (L) -kivi (E:71,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:8,6 C:6,2 S:0,0)
	S:0,9, E:272,0, ZS:14,3, T:0,8, F:9,4, CH:31,1, C:0,1, Ca:117,8	*S:1,1, E:239,0, ZS:5,4, T:1,0, F:9,5, CH:35,7, C:0,8, Ca:79,6*	*S:1,2, E:286,0, ZS:18,8, T:4,3, F:7,8, CH:29,3, C:0,1, Ca:21,3*	*S:1,2, E:234,0, ZS:11,2, T:1,2, F:11,4, CH:30,0, C:0,2, Ca:23,7*	*S:0,6, E:331,0, ZS:14,4, T:3,3, F:8,2, CH:35,0, C:7,2, Ca:186,1*
Összesen	*S:3,7, E:1 450,0, ZS:43,6, T:4,0, F:50,3, CH:204,3, C:3,5, Ca:485,5*	*S:2,6, E:1 287,0, ZS:40,7, T:2,8, F:1 847,1, CH:1 272,8, C:694,3, Ca:193,7* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:3,7, E:2 124,0, ZS:69,3, T:6,8, F:68,9, CH:316,8, C:5,2, Ca:800,7*	*S:3,0, E:1 278,0, ZS:40,4, T:5,0, F:1 080,9, CH:805,3, C:859,0, Ca:240,2*	*S:2,7, E:1 742,0, ZS:71,0, T:11,1, F:116,1, CH:198,8, C:21,4, Ca:612,3*

Jó étvágyat!

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: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	

Étlap Árpád

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Tízórai	-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Álom sonka (E:39,6 ZS:0,5 T:0,2 F:6,7 CH:1,2 C:0,2 S:0,8) -Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 C:0,0 S:0,0)	-Tej,kakaós (E:200,3 ZS:3,7 T:0,0 F:8,4 CH:32,5 C:0,0 S:0,0) (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)	-Citromos tea (E:73,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,5 C:0,0 S:0,0) -Fokhagymás tejfölös kifli (E:167,4 ZS:2,0 T:0,7 F:4,7 CH:32,4 C:0,0 S:0,7) (G, L, O)	-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0) -Sajtos croissant (E:236,0 ZS:12,0 T:0,0 F:5,2 CH:26,8 C:0,0 S:0,7) (G, L, T)	-Tehéntej, részben fölözött (Zs: 1,5%) (E:115,2 ZS:3,5 T:0,0 F:7,8 CH:12,2 C:0,0 S:0,0) (L) -Kalács, foszlós (kakaós) (1db 500g) (E:184,2 ZS:3,8 T:2,0 F:4,4 CH:32,4 C:4,9 S:0,5) (G, L, T) -Sárgarépa karika (E:24,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:5,7 C:0,0 S:0,1)
	S:1,2, E:235,0, ZS:1,3, T:0,2, F:10,4, CH:42,0, C:0,2, Ca:24,3	*S:0,6, E:299,0, ZS:4,0, T:0,0, F:11,8, CH:51,8, C:0,0, Ca:246,7*	*S:0,7, E:229,0, ZS:2,0, T:0,7, F:4,7, CH:46,9, C:0,0, Ca:14,3*	*S:0,7, E:295,0, ZS:12,0, T:0,0, F:5,2, CH:41,1, C:0,0, Ca:11,4*	*S:0,6, E:299,0, ZS:6,8, T:2,0, F:11,3, CH:46,9, C:4,9, Ca:262,7*
Ebéd	-Zöldségleves csurgatott tésztával (E:100,3 ZS:3,3 T:0,3 F:4,6 CH:12,6 C:0,3 S:0,2) (Z, G, M, O, T) -Zöldborsó főzelék (E:393,9 ZS:17,7 T:1,8 F:14,8 CH:41,6 C:0,5 S:0,2) (L, G) -Sült virsli (E:212,3 ZS:12,5 T:7,0 F:8,8 CH:1,5 C:0,0 S:1,5) (O) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)	-Sárgabarackos almaleves (E:327,3 ZS:3,6 T:0,0 F:2,7 CH:68,7 C:4,3 S:0,1) (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepörkölt (E:274,5 ZS:13,7 T:0,9 F:27,4 CH:11,9 C:3,3 S:1,2) (G, L, T, Z, O, M) -Kagyló tészta (E:292,8 ZS:1,6 T:0,6 F:10,4 CH:59,2 C:0,9 S:0,0) (G, T) -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Limonádé (E:75,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,5 C:0,0 S:0,0) -Mustáros sült hús (E:229,2 ZS:15,5 T:0,0 F:19,3 CH:1,6 C:0,2 S:0,1) (M, G, L, T, Z, O) -Burgonyapüré (E:631,8 ZS:10,6 T:1,0 F:19,4 CH:111,8 C:1,7 S:0,1) (L, G, T, Z) -Uborkasaláta (E:55,9 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:12,3 C:0,0 S:0,1)	-Tojásleves (E:116,9 ZS:8,5 T:0,7 F:3,7 CH:5,9 C:0,2 S:0,1) (T, G, Z, M) -Lecsós sertés szelet (E:234,6 ZS:14,2 T:0,7 F:20,1 CH:12,1 C:4,5 S:0,6) -Bulgur (E:390,4 ZS:8,2 T:1,0 F:12,3 CH:57,7 C:0,4 S:0,1) (G) -Körte (E:67,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:15,6 C:0,0 S:0,0)	-Paradicsomleves (E:288,6 ZS:5,8 T:0,8 F:134,5 CH:52,0 C:3,0 S:0,1) (G, Z, T) -Bácskai rizses hús (E:655,4 ZS:23,4 T:1,7 F:90,6 CH:84,6 C:4,6 S:1,0) -Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M) -Nápolyi szelet (E:27,8 ZS:1,8 T:1,2 F:0,3 CH:2,6 C:1,3 S:0,1) (G, L, T, F, O, D)

Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kenyér (E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Trappista sajt (E:76,2 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,4) (L) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Sajtos pogácsa (E:458,4 ZS:17,2 T:3,2 F:16,3 CH:82,4 C:2,4 S:1,9) (G, L, T) -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Herkules szalámi (E:89,0 ZS:8,0 T:3,0 F:4,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,5) -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér (E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G) -Párizsikrém (E:88,7 ZS:10,7 T:1,9 F:2,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,5) (L) -Zöldhagyma (E:2,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kifli (E:127,0 ZS:0,9 T:0,3 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Gyümölcs joghurt (E:14,1 ZS:0,3 T:0,0 F:0,6 CH:2,1 C:0,0 S:0,0) (L)
	S:0,9, E:247,0, ZS:14,2, T:1,0, F:8,6, CH:25,4, C:0,1, Ca:116,1	*S:1,9, E:546,0, ZS:17,5, T:3,2, F:16,7, CH:101,6, C:2,4, Ca:32,9*	*S:1,0, E:276,0, ZS:16,4, T:3,3, F:8,2, CH:29,8, C:0,1, Ca:17,8*	*S:0,9, E:183,0, ZS:9,6, T:1,8, F:5,7, CH:19,9, C:0,1, Ca:12,6*	*S:0,6, E:141,0, ZS:1,2, T:0,3, F:4,9, CH:26,1, C:0,0, Ca:30,4*
Összesen	*S:4,3, E:1 343,0, ZS:42,3, T:8,7, F:46,7, CH:180,3, C:0,9, Ca:539,0*	*S:3,7, E:1 713,0, ZS:39,0, T:4,7, F:65,4, CH:291,9, C:9,8, Ca:384,5*	*S:2,0, E:1 345,0, ZS:41,8, T:4,8, F:48,2, CH:193,9, C:1,7, Ca:249,9*	*S:2,4, E:1 172,0, ZS:49,0, T:3,9, F:43,4, CH:137,1, C:4,7, Ca:66,3*	*S:2,1, E:1 268,0, ZS:34,3, T:5,6, F:207,6, CH:191,9, C:13,4, Ca:364,4*

Jó étvágyat!

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: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*