



ÉTLAP
2026. 2. hét (2026.01.05. - 2026.01.11.)
Középiskola
Korcsoport: 15 - 18 év

2025.12.13. 11:23

1. / 4. oldal

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli - A						
Tea +	Tea +	Tea +	Kakaó +	Tejeskávé +	Tea +	
Tápanyag jellemzők	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - glutén, tejszéfe	En: 256,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 30,5 g Cu: 30,2 g So: - Hs: - tejszéfe, glutén	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -
Allergének						
Diákcsemege +	Bundás kenyér +	Sonkakrém (csirke)+	Margarin +	Párizsi felvágtt (baromfi) +	Lángos +	
Tápanyag jellemzők	En: 193,6 kcal Zs: 17,4 g Tz: 7,1 g Fe: 9,0 g Sz: 0,2 g Cu: 0,1 g So: 0,7 g Hs: -	En: 421,8 kcal Zs: 15,6 g Tz: 0,3 g Fe: 13,4 g Sz: 53,2 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója, tojás	En: 113,4 kcal Zs: 11,1 g Tz: 5,7 g Fe: 3,1 g Sz: 0,5 g Cu: 0,3 g So: 0,7 g Hs: - szója, tejszéfe	En: 111,6 kcal Zs: 12,6 g Tz: 5,9 g Fe: 0,1 g Sz: 0,1 g Cu: 0,1 g So: 0,0 g Hs: - tejszéfe	En: 101,2 kcal Zs: 8,5 g Tz: - Fe: 5,4 g Sz: 27,4 g Cu: - So: - Hs: -	En: 576,9 kcal Zs: 7,4 g Tz: 0,7 g Fe: 17,9 g Sz: 106,9 g Cu: 0,3 g So: - Hs: - glutén
Allergének						
Margarin olivás +		Kenyér félbarna R,V+	Kalács (reggeli)+	Bécsi perec +		
Tápanyag jellemzők	En: - Zs: - Tz: - Fe: - Sz: - Cu: - So: - Hs: -	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója	En: 315,3 kcal Zs: 6,3 g Tz: 3,2 g Fe: 7,9 g Sz: 55,0 g Cu: 7,6 g So: 0,8 g Hs: - glutén, tejszéfe, tojás	En: 283,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,9 g Fe: 7,1 g Sz: 49,5 g Cu: 6,8 g So: 0,7 g Hs: - glutén, tejszéfe, tojás		
Allergének						
Kenyér félbarna R,V+		Retek hónapos +				
Tápanyag jellemzők	En: 260,8 kcal Zs: 0,8 g Tz: 0,3 g Fe: 8,0 g Sz: 53,0 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: - glutén, szója	En: 4,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,4 g Sz: 0,7 g Cu: - So: - Hs: -				
Allergének						
Tízórai - A						
Ívólé 100%-os /alma/ +	Tej +	Vaníliás tej +	Tea +	Kakaó +	Tej +	
Tápanyag jellemzők	En: 147,2 kcal Zs: 0,3 g Tz: 0,3 g Fe: 0,3 g Sz: 36,2 g Cu: 34,6 g So: 0,0 g Hs: -	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: - tejszéfe	En: 280,1 kcal Zs: 9,6 g Tz: - Fe: 11,3 g Sz: 35,5 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - tejszéfe	En: 81,5 kcal Zs: 0,0 g Tz: - Fe: 0,0 g Sz: 20,2 g Cu: 19,6 g So: - Hs: -	En: 274,6 kcal Zs: 9,8 g Tz: - Fe: 12,3 g Sz: 33,0 g Cu: 32,2 g So: - Hs: - glutén, tejszéfe	En: 204,6 kcal Zs: 9,2 g Tz: - Fe: 11,2 g Sz: 17,5 g Cu: 17,5 g So: - Hs: - tejszéfe
Allergének						
Sajtos rúd +	Kalács (tízórai)+	Vajaspogácsa +	Kenőmájas (gyulai) +	Bécsi perec +	Bríós +	
Tápanyag jellemzők	En: 189,9 kcal Zs: 10,0 g Tz: 5,5 g Fe: 3,9 g Sz: 20,0 g Cu: 0,8 g So: 1,0 g Hs: - glutén, tejszéfe, tojás	En: 157,6 kcal Zs: 3,1 g Tz: 1,6 g Fe: 4,0 g Sz: 27,5 g Cu: 3,8 g So: 0,4 g Hs: - glutén, tejszéfe, tojás	En: 361,9 kcal Zs: 16,0 g Tz: 8,5 g Fe: 7,0 g Sz: 45,0 g Cu: 1,7 g So: 2,5 g Hs: - glutén, tejszéfe, tojás	En: 195,0 kcal Zs: 16,6 g Tz: - Fe: 9,5 g Sz: 0,2 g Cu: - So: 1,6 g Hs: -	En: 283,8 kcal Zs: 5,7 g Tz: 2,9 g Fe: 7,1 g Sz: 49,5 g Cu: 6,8 g So: 0,7 g Hs: - glutén, tejszéfe, tojás	En: 186,3 kcal Zs: 3,6 g Tz: 1,9 g Fe: 4,6 g Sz: 32,4 g Cu: 5,2 g So: 0,5 g Hs: - glutén, tejszéfe, tojás
Allergének						

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai - A						

Tápanyag
jellemzők

Allergének

Kenyér félbarna T,U+

En: 203,4 kcal Zs: 0,6 g
Tz: 0,2 g Fe: 6,2 g
Sz: 41,3 g Cu: 0,2 g
So: 1,0 g Hs: -
glutén, szója

Ebéd - A

Pírtott tészta leves +	Fahéjas alma leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Húsleves cérnametéltel+	Lencsegulyás füstölt hússal+	Zellerkrém leves +
------------------------	----------------------	-------------------------------	-------------------------	------------------------------	--------------------

Tápanyag
jellemzők

Allergének
glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller

En: 223,7 kcal Zs: 4,5 g
Tz: 0,9 g Fe: 2,6 g
Sz: 43,6 g Cu: 26,5 g
So: 0,0 g Hs: -

tejféle, glutén

En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g
Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g
Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g
So: 2,0 g Hs: 1,4 g
glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller

En: 109,9 kcal Zs: 4,4 g
Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g
Sz: 13,6 g Cu: 0,2 g
So: 1,3 g Hs: 1,0 g
glutén, hal, szója, tejféle, tojás, zeller

En: 286,2 kcal Zs: 10,8 g
Tz: 2,0 g Fe: 22,9 g
Sz: 30,3 g Cu: 0,3 g
So: 3,2 g Hs: 1,4 g
glutén

En: 153,6 kcal Zs: 7,3 g
Tz: 2,4 g Fe: 4,6 g
Sz: 16,8 g Cu: 2,2 g
So: 2,0 g Hs: 1,4 g
tejféle, zeller, glutén, tojás

Sült csirkecomb +

Tápanyag
jellemzők

Allergének
glutén, tojás, zeller

Sertés pörkölt +

En: 462,1 kcal Zs: 39,0 g
Tz: 1,3 g Fe: 22,3 g
Sz: 2,6 g Cu: 0,2 g
So: 2,3 g Hs: 1,9 g

Húsgombóc +

En: 235,5 kcal Zs: 15,1 g
Tz: - Fe: 12,3 g
Sz: 11,1 g Cu: -
So: 1,4 g Hs: 1,4 g
tojás

Rakott burgonya +

En: 1091,0 kcal Zs: 65,1 g
Tz: 20,2 g Fe: 35,9 g
Sz: 72,9 g Cu: -
So: 4,7 g Hs: 1,9 g
tejféle, tojás

Hamis sacher szelet+

En: 230,4 kcal Zs: 9,5 g
Tz: 1,2 g Fe: 3,4 g
Sz: 32,0 g Cu: 14,7 g
So: 0,0 g Hs: -
glutén, tojás

Bácskai rizseshús +

En: 1067,7 kcal Zs: 21,4 g
Tz: 1,9 g Fe: 26,7 g
Sz: 73,2 g Cu: 1,0 g
So: 4,5 g Hs: 3,9 g

Rizi-bizi +

Tápanyag
jellemzők

Allergének
zeller

Copfocska tészta +

En: 419,0 kcal Zs: 7,8 g
Tz: 1,2 g Fe: 14,0 g
Sz: 73,0 g Cu: 4,5 g
So: 1,1 g Hs: 1,0 g
glutén, tojás

Paradicsom mártás +

En: 358,6 kcal Zs: 10,1 g
Tz: 1,5 g Fe: 6,4 g
Sz: 58,7 g Cu: 34,3 g
So: 4,4 g Hs: 4,4 g
glutén

Kenyér félbarna E+

En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g
Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g
Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g
So: 0,6 g Hs: -
glutén, szója

Kenyér félbarna E+

En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g
Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g
Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g
So: 0,6 g Hs: -
glutén, szója

Csemege uborka +

En: 35,3 kcal Zs: 0,0 g
Tz: - Fe: 0,6 g
Sz: 1,3 g Cu: 0,5 g
So: 0,6 g Hs: -

Meggy befőtt +

Tápanyag
jellemzők

Allergének

Dinnye savanyú +

En: 22,6 kcal Zs: -
Tz: - Fe: 0,4 g
Sz: 5,7 g Cu: -
So: - Hs: -

Kenyér félbarna E+

En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g
Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g
Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g
So: 0,6 g Hs: -
glutén, szója

Őszibarack befőtt +

En: 48,6 kcal Zs: 0,0 g
Tz: - Fe: 0,4 g
Sz: 13,1 g Cu: 11,9 g
So: - Hs: -

Kenyér félbarna E+

En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g
Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g
Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g
So: 0,6 g Hs: -
glutén, szója

Kenyér félbarna E+

Tápanyag
jellemzők

Allergének
glutén, szója

Kenyér félbarna E+

En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g
Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g
Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g
So: 0,6 g Hs: -
glutén, szója

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd - B						
Pirított tészta leves +	Fahéjas alma leves +	Zöldborsó leves eperlevéllel+	Húsleves cérnametéllel+	Lencsegulyás füstölt hússal+		
Tápanyag jellemzők	En: 152,8 kcal Zs: 5,1 g Tz: 0,7 g Fe: 4,7 g Sz: 21,2 g Cu: 0,8 g So: 2,6 g Hs: 1,4 g	En: 223,7 kcal Zs: 4,5 g Tz: 0,9 g Fe: 2,6 g Sz: 43,6 g Cu: 26,5 g So: 0,0 g Hs: -	En: 168,1 kcal Zs: 5,7 g Tz: 0,3 g Fe: 7,3 g Sz: 21,8 g Cu: 3,2 g So: 2,0 g Hs: 1,4 g	En: 109,9 kcal Zs: 4,4 g Tz: 0,3 g Fe: 3,5 g Sz: 13,6 g Cu: 0,2 g So: 1,3 g Hs: 1,0 g	En: 286,2 kcal Zs: 10,8 g Tz: 2,0 g Fe: 22,9 g Sz: 30,3 g Cu: 0,3 g So: 3,2 g Hs: 1,4 g	
Allergének	glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller	tejfőle, glutén	glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller	glutén, hal, szója, tejfőle, tojás, zeller	glutén	
Sült virsli +	Rántott halfilé +	Carbonara szósz+	Sertés szelet Budapest módra +	Morzás nudli+		
Tápanyag jellemzők	En: 373,6 kcal Zs: 34,0 g Tz: 12,2 g Fe: 14,4 g Sz: 2,5 g Cu: 0,6 g So: 2,5 g Hs: -	En: 400,6 kcal Zs: 11,6 g Tz: 1,4 g Fe: 26,6 g Sz: 40,0 g Cu: 0,1 g So: 2,4 g Hs: 1,4 g	En: 214,9 kcal Zs: 13,5 g Tz: 2,6 g Fe: 9,8 g Sz: 12,6 g Cu: 8,5 g So: 1,3 g Hs: -	En: 347,5 kcal Zs: 22,8 g Tz: 1,4 g Fe: 22,6 g Sz: 11,9 g Cu: 0,1 g So: 2,7 g Hs: 1,9 g	En: 765,5 kcal Zs: 14,1 g Tz: 3,1 g Fe: 21,0 g Sz: 137,1 g Cu: 18,3 g So: 4,6 g Hs: 0,4 g	
Allergének	glutén, tojás, hal	szója, tejfőle, glutén, hal, tojás, zeller	glutén	glutén		
Tejfőlös burgonyafőzelék +	Kukoricás rizs +	Spagetti+	Petrezselymes burgonya +	Eper öntet +		
Tápanyag jellemzők	En: 400,0 kcal Zs: 15,3 g Tz: 1,6 g Fe: 8,0 g Sz: 55,7 g Cu: 3,0 g So: 1,5 g Hs: 1,4 g	En: 454,5 kcal Zs: 9,8 g Tz: 1,3 g Fe: 12,1 g Sz: 78,8 g Cu: - So: 2,4 g Hs: 2,4 g	En: 447,1 kcal Zs: 3,2 g Tz: 0,4 g Fe: 16,8 g Sz: 87,6 g Cu: 5,4 g So: 0,4 g Hs: 0,3 g	En: 331,4 kcal Zs: 0,7 g Tz: - Fe: 8,8 g Sz: 70,2 g Cu: - So: 0,4 g Hs: 0,4 g	En: 105,2 kcal Zs: - Tz: - Fe: 0,2 g Sz: 25,4 g Cu: 25,2 g So: - Hs: -	
Allergének	tejfőle, glutén	glutén, tojás				
Kenyér félbarna E+	Tartármártás +	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+	Kenyér félbarna E+		
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 247,3 kcal Zs: 23,0 g Tz: 1,2 g Fe: 2,5 g Sz: 6,2 g Cu: 3,2 g So: 0,3 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -	
Allergének	glutén, szója	tejfőle, mustár, tojás	glutén, szója	glutén, szója	glutén, szója	
	Kenyér félbarna E+					
Tápanyag jellemzők	En: 130,4 kcal Zs: 0,4 g Tz: 0,1 g Fe: 4,0 g Sz: 26,5 g Cu: 0,1 g So: 0,6 g Hs: -					
Allergének	glutén, szója					
Uzsonna - A						
Felvágott tavaszi +	Sajtkrém búzacsírás+	Tojáskrém +	Kockasajt +	Zala krém +	Kakaós csiga +	
Tápanyag jellemzők	En: 88,8 kcal Zs: 7,1 g Tz: 7,1 g Fe: 4,2 g Sz: 1,9 g Cu: 0,2 g So: 1,1 g Hs: -	En: 65,1 kcal Zs: 154,4 g Tz: 2,7 g Fe: 3,2 g Sz: 3,0 g Cu: 1,4 g So: 0,3 g Hs: -	En: 132,6 kcal Zs: 12,8 g Tz: 4,5 g Fe: 3,8 g Sz: 0,6 g Cu: 0,3 g So: 0,2 g Hs: -	En: 46,5 kcal Zs: 3,5 g Tz: 2,3 g Fe: 1,6 g Sz: 2,1 g Cu: 1,2 g So: 0,2 g Hs: -	En: 86,8 kcal Zs: 8,4 g Tz: 2,5 g Fe: 2,5 g Sz: 0,4 g Cu: 0,1 g So: 0,2 g Hs: -	En: 255,1 kcal Zs: 10,4 g Tz: 5,5 g Fe: 4,1 g Sz: 34,8 g Cu: 14,4 g So: 0,5 g Hs: -
Allergének	glutén, szója	glutén, tejfőle	tojás, mustár, tejfőle	tejfőle	szója	glutén, tejfőle, tojás

