

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2026.10.19)

Étlap 2026.10.19 - 2026.10.25

(Nem diétás menü)

Menü: 0009 INT 15-18 év

Korcsopor: Felhótt 15 - 18 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohoró G=Glutén H=Hal, Haltermék K=Kéndioxid, szulfítok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámrag Z=Zeller

Reggeli

	Joghurt natúr	Húskrém 15-	Briós 15-	Trappista sajt Amerla 15-	
* Allergén	T	M,Z	E,G,T	T	
	Teljes kiórlésű kenyér 15-	Teljes kiórlésű kenyér 15-	Csokoládékrém 15-	Teljes kiórlésű kenyér 15-	
* Allergén	G	G	D,F,T,W	G	
	Margarin Delma 15-18	Zöldpaprika friss 15-	Teljes kiórlésű kenyér 15-	Margarin Delma 15-18	
* Allergén	T		G	T	
	Uborka friss kigyó 15-	Tea zöld Agfoods 15-	Tea gyümölcs Agfoods 15	Paradicsom friss 15-	
* Allergén	Tea gyümölcs Agfoods 15	Tej 15-	Tejeskávé 15-	Tea gyümölcs Agfoods 15	
		T	T		
	Tej 15-			Tej 15-	
* Allergén	T			T	
	Trappista sajt Amerla 15-				
* Allergén	T				
Energia (KC/KJ):	795,3 / 3886,5	646,8 / 3290,2	842,5 / 4097,3	809,3 / 3944,8	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	26,24	16,77	25,86	26,13	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,67	0,74	4,44	1,44	0,00
Fehérje (gr):	39,73	30,09	21,82	39,94	0,00
Szénhidrát (gr):	82,12	85,83	123,05	85,49	0,00
Cukor (gr):	11,83	10,77	40,18	11,27	0,00
össz.Só (gr):	1,92	1,62	1,37	1,90	0,00

Tízórai

	Nápolyi szelet Balaton	Tejszelet Kinder 28 g	Zabszelet Detki	Bombi	
* Allergén	E,F,G,T,W	G,T	D,F,G,S,T,W	E,G,T	
Energia (KC/KJ):	3,7 / 15,3	3,3 / 13,8	10,0 / 41,8	9,6 / 40,1	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,19	0,22	0,20	0,20	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,10	0,08	0,03	0,18	0,00
Fehérje (gr):	0,04	0,06	0,36	0,15	0,00
Szénhidrát (gr):	0,43	0,27	1,55	1,73	0,00
Cukor (gr):	0,26	0,17	0,03	0,93	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Ebéd

	Gyümölcsleves 15-	Tavaszeleves 15-	Erdészne leves 15-	Zöldségkrémleves 15-	
* Allergén	T,G,D,E,F,M,S,W,Z	E,G	M,Z,E,G,S,T,W	G,T,Z	
	Csirkemell rizottó 15-	Bolognai spagetti 15-	Rakott burgonya 15-	Budapest ragu 15-	
* Allergén	T,M,Z,E,G,S,W	T,E,G,M,S,W,Z	T,E	M,Z	
	Káposzta saláta 15-	Alma	Csemege uborka 15-	Párolt rizs 15-	
* Allergén			M		
				Cékla 15-	
Energia (KC/KJ):	910,5 / 4125,5	972,6 / 4649,6	899,9 / 4464,9	976,3 / 4592,8	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	19,26	15,52	22,71	15,70	0,00
Telített zsírsav (gr):	1,14	2,39	2,76	2,23	0,00
Fehérje (gr):	36,45	29,94	32,76	31,59	0,00
Szénhidrát (gr):	126,52	134,29	102,23	128,07	0,00
Cukor (gr):	22,83	13,36	14,00	21,29	0,00
össz.Só (gr):	1,19	1,43	2,14	2,36	0,00

Uzsonna

	Zabrudí Cornexi 30 g	Müzlí szelet Cornexi 20 g	Dörmi szelet tejes 30 g	Túró rudí Pótyós 30g	
* Allergén		D,F,G,T,W	D,E,F,G,S,T	T	
	Alma	Banán			
Energia (KC/KJ):	86,8 / 364,2	100,7 / 432,1	3,2 / 13,4	4,2 / 6,4	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	0,58	0,16	0,09	0,29	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,32	0,02	0,01	0,27	0,00
Fehérje (gr):	0,57	1,46	0,04	0,14	0,00
Szénhidrát (gr):	18,47	27,16	0,58	0,72	0,00
Cukor (gr):	0,40	0,22	0,28	0,38	0,00
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2026.10.19)

Étlap 2026.10.19 - 2026.10.25

(Nem diétás menü)

Menü: 0019 INT 11-14 év

Korcsopor: Gyermek 11 - 14 éves

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

(*) C=Csillagfűrt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimogyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfidok M=Mustár P=Puhatestűek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámag Z=Zeller

Vacsora

	Pizzás csiga saját 11-19	Hamburger 1 db	Sült csirkemell 11-14			
* Allergén	T,G,E,M,S,W,Z	E,G,T,S,M,K,Z	M,Z			
	Tea zöld Agfoods 11-14	Tea gyümölcs Agfoods 11	Párolt rizs 11-14			
			Zöldségköret 11-14			
			Tea zöld Agfoods 11-14			
Energia (KC/KJ):	674,4 / 2839,4	609,1 / 2586,2	602,2 / 2634,7	0,0 / 0,0		0,0 / 0,0
Zsír (gr):	12,34	30,99	13,66	0,00		0,00
Telített zsírsav (gr):	0,70	0,10	1,23	0,00		0,00
Fehérje (gr):	13,45	33,65	28,95	0,00		0,00
Szénhidrát (gr):	108,48	45,15	77,12	0,00		0,00
Cukor (gr):	18,21	20,88	16,72	0,00		0,00
össz.Só (gr):	0,97	1,91	1,07	0,00		0,00

Napi összesített energia

Energia (KC/KJ):	2137,6 / 9712,7	2046,4 / 9627,8	2034,8 / 9728,0	1274,8 / 5837,6	0,0 / 0,0
Zsír (gr):	51,35	58,35	55,30	28,58	0,00
Telített zsírsav (gr):	3,80	2,84	7,39	3,51	0,00
Fehérje (gr):	74,77	84,61	73,96	46,77	0,00
Szénhidrát (gr):	292,14	251,95	258,04	157,45	0,00
Cukor (gr):	49,83	43,53	63,59	29,45	0,00
össz.Só (gr):	3,23	4,36	3,86	3,35	0,00

élelmezés vezető

főszakács