Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2026.10.31)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0009 INT 15-18 év

Korcsopor: Felnőtt 15 - 18 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

(*) C=Csillagfürt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestüek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag Z=Zeller

Reggeli

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Sajtkrém Kőrösi 15-	**Kockasajt Medve 15-**	**Méz akác 15-**	**Főtt tojás 2 db**	**Körözött 15-**
* Allergén	T	T		E	T,E,G,M,S,W,Z
	Margarin Delma 15-18	**Margarin Delma 15-18**	**Margarin Delma 15-18**	**Vajkrém Hajdú 15-18**	**Teljes kiőrlésű kenyér 15-**
* Allergén	T	T	T	T	G
	Teljes kiőrlésű kenyér 15-	**Teljes kiőrlésű kenyér 15-**	**Kalács Tansütő 15-**	**Teljes kiőrlésű kenyér 15-**	**Paradicsom friss 15-**
* Allergén	G	G	E,G	G	
	Zöldpaprika friss 15-	**Uborka friss kigyó 15-**	**Teljes kiőrlésű kenyér 15-**	**Újhagyma friss 15-**	**Tea gyümölcs Agfoods 15**
* Allergén			G		
	Tea gyümölcs Agfoods 15	**Tea zöld Agfoods 15-**	**Retek friss piros 15-**	**Tea zöld Agfoods 15-**	**Tej 15-**
* Allergén					T
	Tej 15-	**Tej 15-**	**Tea gyümölcs Agfoods 15**	**Tej 15-**	
* Allergén	T	T		T	
			Tejeskávé 15-		
* Allergén			T		
Energia (KC/KJ):	636,9 / 3259,5	710,1 / 3564,3	924,2 / 4439,3	623,4 / 3637,5	667,3 / 3416,8
Zsír (gr):	14,33	25,79	11,50	14,10	16,84
Telített zsírsav (gr):	3,54	11,80	1,44	5,34	0,26
Fehérje (gr):	29,14	27,74	29,06	28,48	31,01
Szénhidrát (gr):	91,42	85,06	167,86	88,11	89,67
Cukor (gr):	13,67	13,74	39,88	11,43	10,85
össz.Só (gr):	2,04	3,09	1,39	1,50	1,52

Tízórai

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Nápolyi szelet My Mottó	**Banánszelet Choco banan**	**Zabrudi Cornexi 30 g**	**Kinder pinqui 30 g**	**Csicseriborsós extrudo 2**
* Allergén	G,T	E,G,T		D,E,F,G,T,Z	
			Alma		**Banán**
Energia (KC/KJ):	7,2 / 30,0	2,9 / 12,2	86,8 / 364,2	4,1 / 16,7	100,6 / 431,7
Zsír (gr):	0,42	0,06	0,58	0,25	0,26
Telített zsírsav (gr):	0,38	0,04	0,32	0,09	0,13
Fehérje (gr):	0,07	0,02	0,57	0,05	1,47
Szénhidrát (gr):	0,76	0,56	18,47	0,37	26,92
Cukor (gr):	0,38	0,49	0,40	0,18	0,23
össz.Só (gr):	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Ebéd

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Zöldségleves 15-	**Gulyás leves 15-**	**Sütőtökkrém leves 15-**	**Tésztaleves 15-**	**Zöldborsóleves 15-**
* Allergén	E,G,Z	E,G,M,S,T,W,Z	G,M,Z,T	M,Z,E,G,S,T,W	E,G,M,S,T,W,Z
	Sertéspörkölt 15-	**Köményes kifli 2 db**	**Rántott sertésszelet 15-**	**Töltött káposzta 11-18**	**Rántott hal sajtszósszal 1**
* Allergén	M,Z,E,G,S,T,W	T,G,E	G,E	T,G,M,Z,E,S,W	G,H,T
	Tarhonya 15-	**Alma**	**Párolt rizs 15-**	**Teljes kiőrlésű kenyér 15-**	**Kukoricás rizs 15-**
* Allergén	E,G			G	
	Cékla 15-		**Káposzta saláta 15-**	**Alma**	**Tartármártás 15-**
* Allergén					T,M,E
					Alma
Energia (KC/KJ):	931,4 / 4470,5	902,8 / 4355,8	1169,5 / 4719,2	1025,0 / 4657,2	1259,1 / 5491,6
Zsír (gr):	19,13	24,90	33,89	21,87	33,93
Telített zsírsav (gr):	3,96	2,65	2,89	3,34	4,34
Fehérje (gr):	28,93	30,76	36,54	27,29	30,96
Szénhidrát (gr):	122,51	121,84	149,88	144,46	174,80
Cukor (gr):	20,55	0,93	6,96	12,32	19,69
össz.Só (gr):	2,32	0,50	1,73	2,53	3,38

Uzsonna

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Belvita teljes kiőrlésű gyü	**Croissant Prest 45 g**	**Joghurt eper Nádudvari 1**	**Nestlé Strawberry 23,5g s**	**Gyümölcspüré SióVitatgri**
* Allergén	D,E,F,G,S,T,W	E,G,T	T	D,G,T	
Energia (KC/KJ):	10,8 / 45,0	8,6 / 36,0	14,1 / 59,4	2,1 / 9,0	4,9 / 20,7
Zsír (gr):	0,34	0,45	0,16	0,06	0,00
Telített zsírsav (gr):	0,05	0,24	0,08	0,03	0,00
Fehérje (gr):	0,21	0,14	0,44	0,04	0,00
Szénhidrát (gr):	1,60	1,00	2,50	0,35	1,13
Cukor (gr):	0,43	0,47	2,34	0,11	1,13
össz.Só (gr):	0,02	0,01	0,01	0,00	0,00

Pápai Ref. Koll. Gimn. és Műv. Szg.

(Készült: 2026.10.31)

Étlap 2026.11.02 - 2026.11.08

(Nem diétás menü)

Menü: 0009 INT 15-18 év

Korcsopor: Felnőtt 15 - 18 éves

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek

(*) C=Csillagfürt D=Diófélék E=Tojás, Tojástermék É=Mest.édesítő F=Földimohyoró G=Glutén H=Hal, Haltermék
K=Kéndioxid, szulfitok M=Mustár P=Puhatestüek R=Rákfélék S=Szójabab T=Tej, Tejtermék W=Szezámmag Z=Zeller

Vacsora

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Tejszínes csirkemell 15-	**Sült sertésszelet 15-**	**Burgonyás tészta tk 15-**	**Sült csirkecomb 15-**	**Csirkemell sonka Kedven**
* Allergén	T,G,M,Z		E,G,M,S,T,W,Z	M,Z	G
	Bulgur 15-	**Pírított dara 15-**	**Csemege uborka 15-**	**Zöldségköret 15-**	**Trappista sajt Amerla 15-**
* Allergén	G	G	M		T
	Tea zöld Agfoods 15-	**Gyümölcsmártás 15-**	**Tea zöld Agfoods 15-**	**Tea gyümölcs Agfoods 15**	**Teljes kiőrlésű kenyér 15-**
* Allergén		T,G,D,E,F,M,S,W,Z			G
		Tea gyümölcs Agfoods 15	**Tej 15-**		**Zöldpaprika friss 15-**
* Allergén			T		
					Tej 15-
* Allergén					T
					Alma
Energia (KC/KJ):	665,3 / 1708,1	764,4 / 3395,4	678,1 / 3414,0	494,4 / 2082,1	872,6 / 4122,0
Zsír (gr):	18,21	25,68	10,77	17,98	25,23
Telített zsírsav (gr):	1,70	1,34	0,87	1,08	1,23
Fehérje (gr):	24,33	27,07	27,68	50,99	49,68
Szénhidrát (gr):	90,85	96,24	108,36	23,97	92,81
Cukor (gr):	11,15	21,83	15,98	17,30	1,36
össz.Só (gr):	0,87	0,30	0,95	0,68	2,90

Napi összesitett energia

Energia (KC/KJ):	2251,5 / 9513,1	2388,8 / 11363,6	2872,6 / 12996,1	2148,9 / 10402,5	2904,5 / 13482,8
Zsír (gr):	52,42	76,88	56,89	54,26	76,25
Telített zsírsav (gr):	9,63	16,07	5,61	9,89	5,96
Fehérje (gr):	82,68	85,71	94,29	106,86	113,11
Szénhidrát (gr):	307,13	304,69	447,07	257,26	385,34
Cukor (gr):	46,18	37,46	65,56	41,34	33,25
össz.Só (gr):	5,25	3,90	4,08	4,71	7,80

élelmezés vezető

főszakács