

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.07.13.	Kedd 2026.07.14.	Szerda 2026.07.15.	Csütörtök 2026.07.16.	Péntek 2026.07.17.
Ebéd	<p>-Csirkeragu leves" (E:289,3 ZS:11,2 T:1,0 F:27,0 CH:18,5 C:3,7 S:1,1) (Z, G, T) -Mákos guba" (E:258,4 ZS:15,0 T:3,3 F:7,4 CH:21,8 C:9,7 S:0,2) (G, L, F, D, S, K) -Vanília mártás" (E:249,9 ZS:5,6 T:3,4 F:6,2 CH:43,5 C:30,2 S:0,4) (L) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)</p>	<p>-Tavaszi leves" (E:176,2 ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9 C:4,4 S:1,0) (Z, G, T) -Zöldbabfőzelék" (E:306,4 ZS:14,1 T:3,7 F:9,1 CH:30,9 C:10,4 S:2,1) (L, G) -Rántott párizsi" (E:336,0 ZS:21,8 T:4,7 F:12,6 CH:22,7 C:1,1 S:1,4) (G, T, L) -Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)</p>	<p>-Jókai bableves" (E:364,9 ZS:22,5 T:5,4 F:18,5 CH:35,1 C:3,5 S:1,3) -Káposztás kocka" (E:457,1 ZS:11,9 T:1,7 F:12,0 CH:73,2 C:8,8 S:2,1) (T) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)</p>	<p>-Zöldségleves cérnametéllel" (E:202,0 ZS:8,6 T:0,9 F:5,9 CH:25,0 C:4,3 S:1,1) (Z, G, T) -Lencsefőzelék " (E:428,0 ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7 C:2,1 S:2,0) (G, M) -Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)</p>	<p>-Gyümölcsleves" (E:264,1 ZS:3,9 T:2,5 F:3,0 CH:52,4 C:41,9 S:1,1) (L, G) -Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T) -Petrezselymes burgonya" (E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9 CH:39,1 C:2,2 S:1,0) -Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)</p>
	<i>S:1,7, E:798,0, ZS:31,8, T:7,7, F:40,6, CH:83,8, C:43,5, Ca:693,0</i>	<i>S:4,6, E:1 026,0, ZS:42,8, T:9,2, F:38,8, CH:110,5, C:18,4, Ca:127,6</i>	<i>S:3,4, E:857,0, ZS:34,8, T:7,2, F:30,9, CH:115,3, C:17,3, Ca:145,8</i>	<i>S:4,4, E:910,0, ZS:31,8, T:3,1, F:63,0, CH:88,9, C:8,2, Ca:152,9</i>	<i>S:5,1, E:813,0, ZS:21,6, T:5,9, F:31,3, CH:116,2, C:47,9, Ca:115,3</i>
Összesen	<i>S:1,7, E:798,0, ZS:31,8, T:7,7, F:40,6, CH:83,8, C:43,5, Ca:693,0</i>	<i>S:4,6, E:1 026,0, ZS:42,8, T:9,2, F:38,8, CH:110,5, C:18,4, Ca:127,6</i>	<i>S:3,4, E:857,0, ZS:34,8, T:7,2, F:30,9, CH:115,3, C:17,3, Ca:145,8</i>	<i>S:4,4, E:910,0, ZS:31,8, T:3,1, F:63,0, CH:88,9, C:8,2, Ca:152,9</i>	<i>S:5,1, E:813,0, ZS:21,6, T:5,9, F:31,3, CH:116,2, C:47,9, Ca:115,3</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.07.20.	Kedd 2026.07.21.	Szerda 2026.07.22.	Csütörtök 2026.07.23.	Péntek 2026.07.24.
Ebéd	<p>-Becsínált leves " (E:293,3 ZS:11,1 T:1,1 F:24,9 CH:21,6 C:2,3 S:1,6) (G, Z, T) -Darástészta " (E:561,5 ZS:11,4 T:1,5 F:14,1 CH:98,5 C:20,7 S:1,1) (G, T) -Nektarin" (E:66,0 ZS:0,5 T:0,3 F:1,7 CH:13,4 C:11,9 S:0,0)</p>	<p>-Daragaluska leves" (E:221,2 ZS:13,1 T:1,2 F:5,8 CH:19,8 C:2,4 S:1,1) (G, T, Z) -Kukta sajttal töltött halfilé" (E:423,1 ZS:30,6 T:3,6 F:12,1 CH:24,3 C:2,9 S:1,4) (G, L, T, Z, R, H, O, M) -Burgonyapüré" (E:228,2 ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1 C:5,5 S:1,1) (L)</p>	<p>-Gulyásleves" (E:310,0 ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4 C:3,6 S:2,1) (Z) - Pogácsa sajtos" (E:502,5 ZS:16,1 T:7,2 F:20,6 CH:66,8 C:2,5 S:2,5) (G, L, T) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)</p>	<p>-Burgonyaleves" (E:183,0 ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2 C:2,6 S:1,2) (Z) -Székelykáposzta" (E:493,8 ZS:46,5 T:12,4 F:20,2 CH:18,5 C:3,9 S:2,3) (G, L) -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)</p>	<p>-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1 T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2 S:1,5) (Z, G, T) -Bakonyi sertéstokány" (E:413,3 ZS:43,7 T:13,9 F:20,9 CH:11,6 C:4,3 S:2,0) (G, L) -Bulgur" (E:332,1 ZS:7,3 T:0,7 F:9,6 CH:60,8 C:8,0 S:0,0) (G, D, S)</p>
	<p>S:2,7, E:921,0, ZS:23,0, T:2,9, F:40,7, CH:133,5, C:34,8, Ca:60,7</p>	<p>S:3,6, E:873,0, ZS:46,8, T:6,5, F:25,1, CH:83,2, C:10,8, Ca:162,8</p>	<p>S:4,7, E:848,0, ZS:39,2, T:13,1, F:35,4, CH:101,2, C:11,1, Ca:169,0</p>	<p>S:3,9, E:738,0, ZS:57,7, T:13,6, F:24,3, CH:48,1, C:7,3, Ca:72,9</p>	<p>S:3,5, E:840,0, ZS:57,7, T:15,5, F:32,8, CH:76,8, C:14,9, Ca:80,3</p>
Összesen	<p>S:2,7, E:921,0, ZS:23,0, T:2,9, F:40,7, CH:133,5, C:34,8, Ca:60,7</p>	<p>S:3,6, E:873,0, ZS:46,8, T:6,5, F:25,1, CH:83,2, C:10,8, Ca:162,8</p>	<p>S:4,7, E:848,0, ZS:39,2, T:13,1, F:35,4, CH:101,2, C:11,1, Ca:169,0</p>	<p>S:3,9, E:738,0, ZS:57,7, T:13,6, F:24,3, CH:48,1, C:7,3, Ca:72,9</p>	<p>S:3,5, E:840,0, ZS:57,7, T:15,5, F:32,8, CH:76,8, C:14,9, Ca:80,3</p>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	