

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.
Ebéd	-Újházi csirkehúsleves csigatésztával" (E:197,4 ZS:3,2 T:0,2 F:25,7 CH:15,0 C:3,1 S:1,6) (Z, G, T) -Rántottsajt" (E:317,3 ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0 C:0,7 S:1,1) (L) -Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G)	-Húsgombóc leves" (E:223,7 ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4 C:2,7 S:2,2) (T, Z, L) -Tökfőzelék" (E:362,4 ZS:20,3 T:4,9 F:7,2 CH:36,4 C:4,8 S:2,1) (G, L) -Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T) -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)	-Meggyleves" (E:266,7 ZS:5,4 T:3,8 F:2,9 CH:50,0 C:25,8 S:1,0) (G) -Panírozott tökehalfilé" (E:393,4 ZS:28,4 T:2,9 F:13,3 CH:0,8 C:20,4 S:0,8) (G, L, T, Z, 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) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Hamishúsleves" (E:173,0 ZS:5,8 T:0,7 F:5,2 CH:24,6 C:4,0 S:2,0) (Z, G, T) -Csilis bab" (E:508,0 ZS:19,2 T:3,8 F:30,5 CH:47,6 C:19,6 S:1,7) (G) -Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)	-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T) -Sült csirkecomb" (E:244,8 ZS:9,4 T:0,0 F:37,6 CH:0,0 C:0,0 S:0,9) (G, L, T, F, Z, O, D, M, S) -Petrezselymes burgonya" (E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9 CH:39,1 C:2,2 S:1,0) -Nektarin" (E:66,0 ZS:0,5 T:0,3 F:1,7 CH:13,4 C:11,9 S:0,0)
	S:3,8, E:879,0, ZS:34,4, T:8,7, F:45,0, CH:95,0, C:7,1, Ca:49,7	S:6,8, E:997,0, ZS:43,4, T:9,5, F:46,7, CH:101,9, C:9,3, Ca:177,0	S:3,0, E:923,0, ZS:37,3, T:8,3, F:23,9, CH:96,8, C:56,7, Ca:205,9	S:4,2, E:950,0, ZS:28,7, T:5,3, F:49,0, CH:111,3, C:28,3, Ca:80,8	S:2,9, E:868,0, ZS:28,2, T:2,4, F:51,1, CH:94,9, C:33,5, Ca:82,0
Összesen	S:3,8, E:879,0, ZS:34,4, T:8,7, F:45,0, CH:95,0, C:7,1, Ca:49,7	S:6,8, E:997,0, ZS:43,4, T:9,5, F:46,7, CH:101,9, C:9,3, Ca:177,0	S:3,0, E:923,0, ZS:37,3, T:8,3, F:23,9, CH:96,8, C:56,7, Ca:205,9	S:4,2, E:950,0, ZS:28,7, T:5,3, F:49,0, CH:111,3, C:28,3, Ca:80,8	S:2,9, E:868,0, ZS:28,2, T:2,4, F:51,1, CH:94,9, C:33,5, Ca:82,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.
Ebéd	-Tárkonyos zöldségleves" (E:105,2 ZS:3,4 T:0,4 F:2,6 CH:15,9 C:2,3 S:1,5) (G, T, Z) -Túrós Derelye" (E:653,0 ZS:12,9 T:1,2 F:23,2 CH:108,9 C:30,3 S:0,2) (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)	-Zöldségleves csigatésztával" (E:204,3 ZS:9,2 T:1,2 F:5,0 CH:23,7 C:3,8 S:1,5) (Z, G, T) -Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)	-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T) -Aranygaluska" (E:514,5 ZS:12,4 T:2,0 F:16,5 CH:82,0 C:20,9 S:0,6) (G, L, T) -Vanília mártás" (E:249,9 ZS:5,6 T:3,4 F:6,2 CH:43,5 C:30,2 S:0,4) (L)	-Rántottleves abc tésztával" (E:194,6 ZS:5,9 T:0,9 F:4,6 CH:30,1 C:1,6 S:2,3) (G, T) -Paradicsomos Húsgombóc" (E:515,1 ZS:19,8 T:3,8 F:27,2 CH:55,2 C:25,8 S:2,0) (T, G) -Nektarin" (E:66,0 ZS:0,5 T:0,3 F:1,7 CH:13,4 C:11,9 S:0,0)	-Karfiol leves" (E:177,0 ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9 C:4,1 S:2,0) (G, T) -Marhapörkölt" (E:177,7 ZS:15,5 T:1,7 F:1,5 CH:7,3 C:3,3 S:2,5) -Tarhonyaköret" (E:405,2 ZS:11,8 T:1,6 F:10,4 CH:64,0 C:0,9 S:1,9) -Káposztasaláta" (E:118,8 ZS:0,5 T:0,0 F:3,6 CH:22,7 C:13,5 S:2,1)
	S:1,8, E:793,0, ZS:16,8, T:1,6, F:26,1, CH:131,8, C:37,6, Ca:57,0	S:6,1, E:920,0, ZS:61,8, T:12,6, F:38,9, CH:76,4, C:10,0, Ca:96,2	S:2,6, E:947,0, ZS:25,8, T:6,4, F:28,4, CH:147,4, C:56,0, Ca:325,0	S:4,7, E:808,0, ZS:27,1, T:5,1, F:34,2, CH:103,7, C:39,5, Ca:40,9	S:8,5, E:879,0, ZS:35,6, T:4,3, F:20,0, CH:117,0, C:21,8, Ca:128,6
Összesen	S:1,8, E:793,0, ZS:16,8, T:1,6, F:26,1, CH:131,8, C:37,6, Ca:57,0	S:6,1, E:920,0, ZS:61,8, T:12,6, F:38,9, CH:76,4, C:10,0, Ca:96,2	S:2,6, E:947,0, ZS:25,8, T:6,4, F:28,4, CH:147,4, C:56,0, Ca:325,0	S:4,7, E:808,0, ZS:27,1, T:5,1, F:34,2, CH:103,7, C:39,5, Ca:40,9	S:8,5, E:879,0, ZS:35,6, T:4,3, F:20,0, CH:117,0, C:21,8, Ca:128,6

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek