

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.	Szombat 2026.08.08.	Vasárnap 2026.08.09.
Ebéd						-Frankfurti leves"" (E:293,5 ZS:18,1 T:6,0 F:10,4 CH:21,1 C:3,9 S:1,3) (G, O, L) -Meggyel töltött nudli" (E:655,0 ZS:10,4 T:1,0 F:13,7 CH:29,6 C:2,8 S:1,7) (G, F, L)	
						S:3,1, E:949,0, ZS:28,6, T:7,0, F:24,1, CH:50,7, C:6,7, Ca:75,0	
Összesen						S:3,1, E:949,0, ZS:28,6, T:7,0, F:24,1, CH:50,7, C:6,7, Ca:75,0	

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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.08.10.	Kedd 2026.08.11.	Szerda 2026.08.12.	Csütörtök 2026.08.13.	Péntek 2026.08.14.
Ebéd	-Legényfogó leves" (E:325,1 ZS:13,9 T:3,1 F:30,3 CH:17,7 C:5,3 S:1,6) (Z, L, 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) -Rizsköret 1/2 adag" (E:219,5 ZS:5,5 T:0,7 F:3,5 CH:39,0 C:0,3 S:0,5)	-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1 T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2 S:1,1) (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) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,1) -Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)	-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) -Rakott burgonya" darálthúsos (E:570,7 ZS:24,5 T:8,5 F:22,1 CH:13,7 C:5,7 S:1,8) (G, L, T, Z, O, M, S)	-Zöldségleves kagylótésztával" (E:176,2 ZS:5,7 T:0,7 F:5,6 CH:24,3 C:4,2 S:2,0) (G, T, Z) -Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G) -Sült hús" (E:195,6 ZS:27,6 T:9,6 F:20,4 CH:0,0 C:0,0 S:2,0) (G, L, T, F, Z, O, D, M, S) -Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)	-Gombakrémleves" (E:113,0 ZS:4,0 T:2,6 F:5,4 CH:14,0 C:4,9 S:1,5) (L, G) -Mexikói rizseshús" (E:718,8 ZS:54,1 T:11,5 F:24,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,8)
	S:2,9, E:938,0, ZS:47,8, T:6,7, F:47,1, CH:57,5, C:26,0, Ca:47,5	S:5,3, E:937,0, ZS:54,5, T:13,6, F:42,7, CH:84,9, C:18,8, Ca:139,3	S:2,9, E:860,0, ZS:35,7, T:9,5, F:49,1, CH:32,1, C:9,4, Ca:132,7	S:6,3, E:1 039,0, ZS:49,0, T:12,0, F:43,0, CH:136,2, C:29,9, Ca:175,1	S:4,3, E:832,0, ZS:58,2, T:14,1, F:30,3, CH:73,9, C:13,4, Ca:40,0
Összesen	S:2,9, E:938,0, ZS:47,8, T:6,7, F:47,1, CH:57,5, C:26,0, Ca:47,5	S:5,3, E:937,0, ZS:54,5, T:13,6, F:42,7, CH:84,9, C:18,8, Ca:139,3	S:2,9, E:860,0, ZS:35,7, T:9,5, F:49,1, CH:32,1, C:9,4, Ca:132,7	S:6,3, E:1 039,0, ZS:49,0, T:12,0, F:43,0, CH:136,2, C:29,9, Ca:175,1	S:4,3, E:832,0, ZS:58,2, T:14,1, F:30,3, CH:73,9, C:13,4, Ca:40,0

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.08.17.	Kedd 2026.08.18.	Szerda 2026.08.19.	Csütörtök 2026.08.20.	Péntek 2026.08.21.
Ebéd	-Májgombóclevés" (E:224,4 ZS:12,9 T:1,5 F:7,8 CH:18,6 C:2,4 S:2,0) (T, G, Z) -Rakott tészta" (E:664,4 ZS:27,5 T:9,7 F:37,5 CH:64,1 C:11,2 S:2,2) (G, L, T, Z, O, M, S) S:4,3, E:889,0, ZS:40,4, T:11,2, F:45,3, CH:82,7, C:13,6, Ca:325,5	-Tavaszi leves" (E:176,2 ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9 C:4,4 S:1,5) (Z, G, T) -naturesirkemell" (E:242,1 ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0 C:0,0 S:1,6) -Gyümölcsmártás" (E:390,4 ZS:4,7 T:3,0 F:5,9 CH:78,5 C:47,3 S:0,2) (L, G) -Piritott dara 1/2 adag" (E:193,8 ZS:10,3 T:1,3 F:2,8 CH:21,9 C:0,1 S:0,5) (G) S:3,3, E:809,0, ZS:20,0, T:4,4, F:48,6, CH:102,5, C:51,6, Ca:138,5	-Jókai bableves" (E:364,9 ZS:22,5 T:5,4 F:18,5 CH:35,1 C:3,5 S:1,3) -Pizzás csiga házilag" (E:535,4 ZS:17,3 T:5,1 F:20,2 CH:72,4 C:8,3 S:2,3) (G, L) S:4,1, E:1 007,0, ZS:43,3, T:11,6, F:42,7, CH:122,0, C:13,4, Ca:241,1		
Összesen	S:4,3, E:889,0, ZS:40,4, T:11,2, F:45,3, CH:82,7, C:13,6, Ca:325,5	S:3,3, E:809,0, ZS:20,0, T:4,4, F:48,6, CH:102,5, C:51,6, Ca:138,5	S:4,1, E:1 007,0, ZS:43,3, T:11,6, F:42,7, CH:122,0, C:13,4, Ca:241,1	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	

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: szezám
K: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek