

# Étlap

| Középiskolás<br>(15-18 év) | Hétfő<br>2026.08.24.                                                                                                                                                                                        | Kedd<br>2026.08.25.                                                                                                                                                                                                                                                         | Szerda<br>2026.08.26.                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>2026.08.27.                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>2026.08.28.                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                       | <div>-Húsos zöldborsóleves "<br/>(E:337,0 ZS:13,7 T:1,4<br/>F:29,9 CH:21,4 C:4,6 S:2,0)<br/>(G, T)<br/>-Mákosnudli" (E:570,0<br/>ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6<br/>C:2,6 S:2,6) (G, T, F, D, S,<br/>K)</div> | <div>-Kertész leves" (E:187,3<br/>ZS:8,9 T:1,1 F:5,0 CH:19,5<br/>C:3,4 S:1,0) (Z, G, T)<br/>-Gyöngybab főzelék"<br/>(E:376,4 ZS:9,2 T:1,0 F:17,2<br/>CH:54,2 C:1,4 S:2,1) (G, O)<br/>-Sertésvagdalt" (E:252,7<br/>ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7<br/>C:2,1 S:1,6) (L, T)</div> | <div>-Húsgombóc leves" (E:223,7<br/>ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4<br/>C:2,7 S:2,2) (T, Z, L)<br/>-Paprikás burgonya virslivel"<br/>(E:603,8 ZS:37,1 T:10,6<br/>F:18,9 CH:44,2 C:3,8 S:3,3)<br/>(O)<br/>-Kukoricáskenyér" (E:170,4<br/>ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8<br/>C:0,0 S:1,1)</div> | <div>-Zöldségleves csigatésztával"<br/>(E:204,3 ZS:9,2 T:1,2 F:5,0<br/>CH:23,7 C:3,8 S:1,5) (Z, G,<br/>T)<br/>-Rakottkarfiol" (E:596,3<br/>ZS:26,7 T:9,3 F:32,8 CH:58,3<br/>C:12,4 S:1,5) (L, G, T, Z, O,<br/>M, S)</div> | <div>-Paradicsomleves" (E:294,2<br/>ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4<br/>C:19,5 S:1,0) (G, T)<br/>-Rántott karaj" (E:428,3<br/>ZS:26,1 T:3,6 F:26,2 CH:22,0<br/>C:1,1 S:1,8) (T, G, L)<br/>-Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8<br/>T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3<br/>S:1,0)</div> |
|                            | <div>S:4,6, E:907,0, ZS:33,1, T:3,5, F:41,1,<br/>CH:83,0, C:7,2, Ca:227,5</div>                                                                                                                             | <div>S:4,8, E:832,0, ZS:28,3, T:4,6, F:43,6,<br/>CH:95,7, C:7,0, Ca:143,8</div>                                                                                                                                                                                             | <div>S:6,3, E:970,0, ZS:50,1, T:12,7, F:37,0,<br/>CH:87,8, C:6,1, Ca:95,7</div>                                                                                                                                                                                                        | <div>S:3,0, E:801,0, ZS:35,9, T:10,5, F:37,8,<br/>CH:82,0, C:16,2, Ca:169,6</div>                                                                                                                                         | <div>S:3,8, E:1 066,0, ZS:46,0, T:6,0, F:39,1,<br/>CH:123,3, C:22,9, Ca:48,0</div>                                                                                                                                                                               |
| Összesen                   | <div>S:4,6, E:907,0, ZS:33,1, T:3,5, F:41,1,<br/>CH:83,0, C:7,2, Ca:227,5</div>                                                                                                                             | <div>S:4,8, E:832,0, ZS:28,3, T:4,6, F:43,6,<br/>CH:95,7, C:7,0, Ca:143,8</div>                                                                                                                                                                                             | <div>S:6,3, E:970,0, ZS:50,1, T:12,7, F:37,0,<br/>CH:87,8, C:6,1, Ca:95,7</div>                                                                                                                                                                                                        | <div>S:3,0, E:801,0, ZS:35,9, T:10,5, F:37,8,<br/>CH:82,0, C:16,2, Ca:169,6</div>                                                                                                                                         | <div>S:3,8, E:1 066,0, ZS:46,0, T:6,0, F:39,1,<br/>CH:123,3, C:22,9, Ca:48,0</div>                                                                                                                                                                               |

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: szezám                       |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kéndioxid         |                |

# Étlap

| Középiskolás<br>(15-18 év) | Hétfő<br>2026.08.31.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>2026.09.01.                                                      | Szerda<br>2026.09.02.                                                    | Csütörtök<br>2026.09.03.                                                 | Péntek<br>2026.09.04.                                                    |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                       | <div>-Nyírségi gombóclevés"<br/>(E:302,6 ZS:28,0 T:9,8<br/>F:14,2 CH:15,3 C:4,2 S:3,3)<br/>(L, Z, G, O)<br/>-Túróstészta" (E:566,7<br/>ZS:22,4 T:9,1 F:25,1 CH:65,0<br/>C:10,2 S:1,1) (L, G, T)</div> <div>S:4,5, E:869,0, ZS:50,4, T:18,9, F:39,2,<br/>CH:80,3, C:14,4, Ca:106,8</div> |                                                                          |                                                                          |                                                                          |                                                                          |
| Összesen                   | <div>S:4,5, E:869,0, ZS:50,4, T:18,9, F:39,2,<br/>CH:80,3, C:14,4, Ca:106,8</div>                                                                                                                                                                                                       | <div>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br/>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</div> | <div>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br/>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</div> | <div>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br/>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</div> | <div>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br/>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</div> |

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: csillagfűrt  
P: puhatestűek