

Középiskola ebéd étlap

| Középiskolás (15-18 év) | Hétfő 2026.06.08. | Kedd 2026.06.09. | Szerda 2026.06.10. | Csütörtök 2026.06.11. | Péntek 2026.06.12. |
|----------------------------|--|--|--|---|--|
| Ebéd | -Lebbensleves (E:274,9 ZS:1,9 T:2,8 F:5,6 CH:55,3 C:2,2 S:0,2) (G, T, Z) -Frankfurti sertés tokány (E:452,4 ZS:27,8 T:4,4 F:26,0 CH:16,0 C:2,2 S:1,9) (G, L, T, Z, H, O) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) | -Zöldségleves csurgatott tésztával (E:96,8 ZS:2,3 T:0,1 F:4,6 CH:13,9 C:1,4 S:0,3) (G, T, Z, L) -Paprikás burgonya kolbásszal és virslivel "K" (E:752,4 ZS:29,2 T:0,0 F:12,3 CH:88,9 C:5,7 S:1,3) (L, T, Z, H, O) | -Fejlett bableves füstölt hússal (E:268,4 ZS:2,9 T:0,1 F:13,7 CH:45,8 C:2,0 S:0,7) (G, Z, L, T) -Darás metélt lekvárral (E:452,9 ZS:1,5 T:0,4 F:3,0 CH:98,0 C:6,5 S:0,0) (G, T) | -Citromos almaleves (E:328,5 ZS:11,7 T:7,0 F:4,0 CH:48,9 C:24,8 S:0,2) (G, L) -Halrudacsák (E:81,9 ZS:0,9 T:0,0 F:6,0 CH:11,9 C:0,0 S:0,0) (H, G, T) -Zöldséges rizs (E:194,9 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,1 C:0,1 S:0,2) -Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) * | -Karalábéleves "K" (E:266,6 ZS:15,6 T:9,0 F:5,7 CH:22,5 C:5,3 S:0,4) (G, Z, L, T) -Lasagne (E:788,9 ZS:22,3 T:7,3 F:35,1 CH:41,8 C:10,1 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M) |
| | S:2,2, E:1 010,0, ZS:30,0, T:7,3, F:38,0, CH:133,3, C:4,7, Ca:93,9 | S:1,6, E:849,0, ZS:31,5, T:0,1, F:16,9, CH:102,9, C:7,1, Ca:121,2 | S:0,8, E:754,0, ZS:4,6, T:0,6, F:17,0, CH:150,8, C:9,0, Ca:54,8 | S:1,0, E:615,0, ZS:13,6, T:7,2, F:16,8, CH:102,9, C:26,9, Ca:95,0 * Adalékanyagot tartalmaz | S:2,4, E:1 055,0, ZS:37,9, T:16,3, F:40,8, CH:64,3, C:15,5, Ca:199,4 |
| Összesen | S:2,2, E:1 010,0, ZS:30,0, T:7,3, F:38,0, CH:133,3, C:4,7, Ca:93,9 | S:1,6, E:849,0, ZS:31,5, T:0,1, F:16,9, CH:102,9, C:7,1, Ca:121,2 | S:0,8, E:754,0, ZS:4,6, T:0,6, F:17,0, CH:150,8, C:9,0, Ca:54,8 | S:1,0, E:615,0, ZS:13,6, T:7,2, F:16,8, CH:102,9, C:26,9, Ca:95,0 * Adalékanyagot tartalmaz | S:2,4, E:1 055,0, ZS:37,9, T:16,3, F:40,8, CH:64,3, C:15,5, Ca:199,4 |

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

| | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| S: só (g) | E: energia (kcal) | G: glutén, gabonák | Z: zeller | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfürt |
| 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 | |

Középiskola ebéd étlap

| Középiskolás (15-18 év) | Hétfő 2026.06.15. | Kedd 2026.06.16. | Szerda 2026.06.17. | Csütörtök 2026.06.18. | Péntek 2026.06.19. |
|----------------------------|---|---|--|--|--|
| Ebéd | -Csurgatott tojásleves "K" (E:122,3 ZS:5,1 T:0,1 F:7,4 CH:12,3 C:0,7 S:0,1) (T, G) -Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) -Paradicsomos Burgonyafőzelék (E:388,1 ZS:11,5 T:5,9 F:6,7 CH:62,5 C:15,0 S:0,3) (G, Z, L, T, H, O) | -Karfiolleves "K" (E:108,1 ZS:0,9 T:0,1 F:3,8 CH:19,3 C:0,7 S:0,4) (G, Z, L, T) -Bakonyi sertés tokány (E:292,3 ZS:10,6 T:7,5 F:22,6 CH:27,1 C:2,1 S:0,8) (L, T, Z, H, O, G, M) -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G) | -Májgaluskaleves "K" (E:172,8 ZS:4,2 T:0,1 F:13,8 CH:17,8 C:1,1 S:0,2) (Z, G, T) -Mákos metélt "K" (E:398,9 ZS:8,9 T:0,3 F:4,2 CH:67,9 C:0,5 S:0,4) (G, T) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0) | -Paradicsomleves (E:216,3 ZS:0,7 T:0,2 F:3,6 CH:47,4 C:20,7 S:0,0) (G, Z) -Rántott csirkemell "K" (E:216,1 ZS:3,8 T:0,1 F:29,9 CH:15,4 C:0,5 S:0,1) (T, G) -Burgonyapüré (E:393,0 ZS:9,1 T:4,3 F:8,9 CH:65,7 C:7,1 S:0,2) (L) -Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G) | -Tavaszi zöldségleves (E:112,5 ZS:0,9 T:0,1 F:5,3 CH:19,5 C:2,0 S:0,3) (Z, G) -Tarhonyás hús (E:230,3 ZS:8,9 T:1,4 F:21,4 CH:14,1 C:1,5 S:0,5) (L, T, Z, H, O, G, M) -Csemege uborka (édessítószerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) * |
| | S:0,5, E:692,0, ZS:25,8, T:6,0, F:37,3, CH:75,3, C:15,7, Ca:68,5 | S:1,2, E:641,0, ZS:12,5, T:7,8, F:34,9, CH:99,6, C:3,7, Ca:104,1 | S:0,6, E:606,0, ZS:13,3, T:0,4, F:18,4, CH:92,3, C:1,6, Ca:265,9 | S:0,3, E:837,0, ZS:13,7, T:4,6, F:42,9, CH:131,0, C:29,7, Ca:219,1 | S:1,3, E:353,0, ZS:9,8, T:1,6, F:27,4, CH:35,5, C:5,5, Ca:94,7 * Adalékanyagot tartalmaz |
| Összesen | S:0,5, E:692,0, ZS:25,8, T:6,0, F:37,3, CH:75,3, C:15,7, Ca:68,5 | S:1,2, E:641,0, ZS:12,5, T:7,8, F:34,9, CH:99,6, C:3,7, Ca:104,1 | S:0,6, E:606,0, ZS:13,3, T:0,4, F:18,4, CH:92,3, C:1,6, Ca:265,9 | S:0,3, E:837,0, ZS:13,7, T:4,6, F:42,9, CH:131,0, C:29,7, Ca:219,1 | S:1,3, E:353,0, ZS:9,8, T:1,6, F:27,4, CH:35,5, C:5,5, Ca:94,7 * Adalékanyagot tartalmaz |

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 | |