

Középiskola ebéd étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Ebéd			-Babgulyás (E:395,7 ZS:8,3 T:0,1 F:25,8 CH:52,0 C:2,3 S:1,0) (Z, G) -Káposztás kocka (E:538,1 ZS:2,4 T:0,5 F:4,1 CH:104,0 C:20,0 S:0,9) (G, T) -Tökmagos kenyér (E:320,0 ZS:6,3 T:1,3 F:10,7 CH:34,8 C:0,0 S:1,0) (G, O) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves "K" (E:90,1 ZS:0,6 T:0,1 F:3,2 CH:16,4 C:1,0 S:0,2) (Z, G, L, T) -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) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -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) *	-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) -Tonhalas penne (E:936,3 ZS:15,6 T:2,8 F:31,4 CH:170,6 C:17,3 S:1,2) (H, G, L, T, Z, O, M) -Őszibarack (E:70,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
			S:2,5, E:1 199,0, ZS:14,5, T:1,4, F:36,9, CH:194,1, C:22,3, Ca:130,6	S:3,1, E:1 057,0, ZS:31,2, T:0,6, F:22,9, CH:146,5, C:8,7, Ca:113,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,6, E:1 114,0, ZS:16,4, T:2,9, F:36,7, CH:207,9, C:18,0, Ca:93,0
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,5, E:1 199,0, ZS:14,5, T:1,4, F:36,9, CH:194,1, C:22,3, Ca:130,6	S:3,1, E:1 057,0, ZS:31,2, T:0,6, F:22,9, CH:146,5, C:8,7, Ca:113,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,6, E:1 114,0, ZS:16,4, T:2,9, F:36,7, CH:207,9, C:18,0, Ca:93,0

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, kén-dioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Középiskola ebéd étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Ebéd	-Vegyes gyümölcsleves (E:413,3 ZS:9,7 T:5,6 F:4,9 CH:66,6 C:36,3 S:0,2) (G, L) -Fokhagymás sertéssült (E:161,9 ZS:6,7 T:0,0 F:18,0 CH:7,0 C:0,8 S:0,6) (G) -Zöldséges bulgur (E:448,9 ZS:1,9 T:0,2 F:16,5 CH:97,9 C:1,6 S:0,2) (G, Z) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Zöldbableves" (E:191,8 ZS:1,1 T:0,2 F:5,7 CH:37,6 C:1,5 S:0,3) (Z, G, L, T) -Tavaszi rizses hús "K" (E:591,2 ZS:7,2 T:0,2 F:26,7 CH:102,6 C:1,4 S:0,2) (Z, L, T, H, O) -Ecetes cékla (édesítőszerekkel) (E:48,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,8) *	-Nyírségi gombóclevés (E:224,7 ZS:5,1 T:0,4 F:14,5 CH:29,9 C:2,5 S:0,6) (G, O, Z) -Házi bukta (E:392,7 ZS:3,5 T:0,3 F:10,3 CH:82,0 C:32,2 S:0,0) (G, T, L) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)	-Csontleves csigatésztával (E:98,8 ZS:0,6 T:0,2 F:0,8 CH:19,5 C:0,8 S:0,1) (Z, L, T) -Rántott sertésszelet (E:345,6 ZS:15,2 T:0,3 F:33,8 CH:17,7 C:1,6 S:0,4) (T, G, L) -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G) -Uborkasaláta (E:54,1 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:11,0 C:9,0 S:0,0)	-Tarhonyaleves (E:188,9 ZS:1,1 T:1,4 F:3,9 CH:38,6 C:1,8 S:0,2) (G, Z, T) -Fasírozott" (E:169,3 ZS:4,8 T:0,1 F:10,4 CH:21,8 C:1,0 S:0,3) (T, G) -Töközelék (E:415,2 ZS:20,1 T:11,5 F:10,5 CH:48,3 C:5,7 S:0,3) (L, G) -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)
	S:0,9, E:1 128,0, ZS:19,1, T:5,9, F:40,1, CH:185,5, C:38,6, Ca:145,9	S:1,3, E:807,0, ZS:8,3, T:0,3, F:33,1, CH:140,2, C:2,7, Ca:130,5 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:691,0, ZS:8,6, T:0,6, F:25,5, CH:129,0, C:34,7, Ca:139,5	S:0,6, E:739,0, ZS:16,9, T:0,7, F:44,1, CH:101,4, C:12,3, Ca:99,5	S:0,7, E:746,0, ZS:25,9, T:12,9, F:24,2, CH:103,2, C:8,2, Ca:145,9
Összesen	S:0,9, E:1 128,0, ZS:19,1, T:5,9, F:40,1, CH:185,5, C:38,6, Ca:145,9	S:1,3, E:807,0, ZS:8,3, T:0,3, F:33,1, CH:140,2, C:2,7, Ca:130,5 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:691,0, ZS:8,6, T:0,6, F:25,5, CH:129,0, C:34,7, Ca:139,5	S:0,6, E:739,0, ZS:16,9, T:0,7, F:44,1, CH:101,4, C:12,3, Ca:99,5	S:0,7, E:746,0, ZS:25,9, T:12,9, F:24,2, CH:103,2, C:8,2, Ca:145,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén 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, kén-dioxid	