

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.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Rizstej (E:108,1 ZS:2,3 T:2,3 F:0,2 CH:21,9 C:7,6 S:0,0) -Kalács, foszlós tm. (E:184,2 ZS:3,8 T:2,0 F:4,4 CH:32,4 C:4,9 S:0,5) (G, T)	-Rizstej kakaós (E:207,9 ZS:2,8 T:2,7 F:0,4 CH:45,7 C:8,9 S:0,0) -Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Sertés párizsi (E:98,6 ZS:8,1 T:0,0 F:5,4 CH:0,0 C:0,0 S:1,1) (O) -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0) -Korpás zsemle (E:140,5 ZS:0,6 T:0,3 F:4,5 CH:28,5 C:0,0 S:0,3) (G) -Csirkemell sonka (E:38,0 ZS:1,8 T:0,6 F:7,8 CH:0,6 C:0,2 S:0,8) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)
---	---	--

S:1,0, E:476,0, ZS:10,0, T:6,4, F:9,0, CH:86,7, C:17,3, Ca:24,0	S:1,6, E:445,0, ZS:11,9, T:2,7, F:10,8, CH:71,5, C:8,9, Ca:27,6	S:1,1, E:256,0, ZS:2,5, T:0,9, F:12,8, CH:47,3, C:0,2, Ca:26,0
---	---	--

Ebéd

-Csontleves to-tm. (E:64,3 ZS:0,4 T:0,1 F:2,3 CH:13,3 C:1000,0 S:1,2) (Z, G, M) -Aprópecsenye tm (E:190,8 ZS:11,5 T:0,5 F:18,3 CH:2,5 C:0,0 S:0,2) (G, Z, M) -Bulgur (E:390,4 ZS:8,2 T:1,0 F:12,3 CH:57,7 C:0,4 S:0,1) (G) -Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M) -Szilva (Besztercei) (E:87,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves to.m (E:138,5 ZS:3,9 T:0,3 F:5,5 CH:20,6 C:1000,1 S:0,7) (Z, G, M) -Paprikás burgonya virslivel (E:627,9 ZS:13,6 T:7,0 F:20,8 CH:88,3 C:0,0 S:1,7) (O) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Kovászos uborka (E:10,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:1,5 C:0,0 S:0,0)	-Zöldbableves to-tm (E:167,3 ZS:7,5 T:0,9 F:4,6 CH:20,6 C:0,3 S:0,2) (Z, G, M, O) -Bolognai spagetti to-tm. (E:805,5 ZS:26,4 T:7,4 F:34,0 CH:92,2 C:5,1 S:1,9) (G) -Nektarin (E:73,5 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:13,4 C:0,0 S:0,0)
---	---	--

S:1,6, E:741,0, ZS:20,2, T:1,6, F:34,3, CH:94,8, C:1 001,5, Ca:99,6	S:3,1, E:905,0, ZS:18,0, T:7,5, F:30,4, CH:139,6, C:1 000,1, Ca:194,5	S:2,1, E:1 046,0, ZS:34,7, T:8,2, F:39,2, CH:126,2, C:5,4, Ca:154,2
---	---	---

Uzsonna

- Teljes kiőrlésű zsemle
(E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3
CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)

-Delma light margarin
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)

-Pick csemege szalámi
(E:128,5 ZS:11,5 T:0,0 F:6,3
CH:0,1 C:0,0 S:0,8)

-Kaliforniai paprika (E:21,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6
C:0,0 S:0,0)
- Pogácsa tm (E:115,5 ZS:12,9
T:1,9 F:3,7 CH:20,5 C:1,8
S:0,5) (G, T)

-Őszibarack (E:61,5 ZS:0,0
T:0,0 F:1,1 CH:13,5 C:0,0
S:0,0)
- Teljes kiőrlésű kenyér
(E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2
CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G)

-Delma light margarin
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)

-Vegajó trapi (E:55,0 ZS:0,4
T:4,2 F:0,2 CH:3,2 C:0,0
S:0,3)

-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:1,4, E:356,0, ZS:22,9, T:0,9, F:11,2,
CH:32,6, C:0,1, Ca:24,7

S:0,5, E:177,0, ZS:12,9, T:1,9, F:4,8,
CH:34,0, C:1,8, Ca:8,6

S:1,0, E:276,0, ZS:11,8, T:5,4, F:5,0,
CH:33,6, C:0,1, Ca:68,2

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:3,9, E:1 573,0, ZS:53,0, T:8,9, F:54,6,
CH:214,1, C:1 018,9, Ca:148,3

S:5,2, E:1 527,0, ZS:42,7, T:12,1,
F:46,0, CH:245,1, C:1 010,7, Ca:230,6

S:4,2, E:1 579,0, ZS:48,9, T:14,4,
F:57,1, CH:207,0, C:5,6, Ca:248,4

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	

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.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Álom sonka (E:39,6 ZS:0,5 T:0,2 F:6,7 CH:1,2 C:0,2 S:0,8) -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)	-Rizstejes kávé (E:183,7 ZS:2,5 T:2,5 F:0,4 CH:39,8 C:8,4 S:0,0) (G) -Tökmagos zsemle (E:163,0 ZS:2,7 T:0,5 F:5,0 CH:28,5 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Tojás (E:68,0 ZS:4,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T)	-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0) -Pizzás csiga tm. (E:324,9 ZS:14,3 T:7,5 F:7,0 CH:41,8 C:4,9 S:1,1) (G)	-Limonádé (E:75,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,5 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Debreceni csirkemell sonka (E:145,2 ZS:11,9 T:4,5 F:9,5 CH:0,4 C:0,1 S:1,5) (Z, O, M) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Rizstej (E:108,1 ZS:2,3 T:2,3 F:0,2 CH:21,9 C:7,6 S:0,0) -Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G)
S:1,4, E:249,0, ZS:1,5, T:0,2, F:11,7, CH:44,2, C:0,2, Ca:28,0	S:0,6, E:460,0, ZS:18,1, T:3,9, F:8,2, CH:73,4, C:8,4, Ca:1,8	S:1,1, E:395,0, ZS:14,3, T:7,5, F:7,0, CH:58,9, C:4,9, Ca:19,0	S:2,1, E:361,0, ZS:12,9, T:4,5, F:14,5, CH:44,3, C:0,1, Ca:27,8	S:1,1, E:303,0, ZS:2,9, T:2,6, F:5,8, CH:62,7, C:7,6, Ca:16,0

Ebéd

-Vajgaluska leves to -tm. (E:109,8 ZS:6,1 T:0,6 F:2,2 CH:14,3 C:0,3 S:0,2) (G, Z) -Paradicsomos káposztafőzelék (E:398,0 ZS:16,1 T:1,7 F:7,2 CH:54,6 C:3,2 S:0,2) (G) -Mustáros sült hús tm (E:228,8 ZS:15,4 T:0,0 F:19,2 CH:1,6 C:0,2 S:0,1) (M) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G)	-Karfiol leves to-tm. (E:113,1 ZS:3,0 T:0,3 F:5,0 CH:17,5 C:0,1 S:0,3) (Z, G, M) -Zöldséges rizses hús (E:728,7 ZS:23,5 T:1,7 F:95,8 CH:96,5 C:4,6 S:0,2) -Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M) -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Babgulyás to-tm. (E:312,8 ZS:10,6 T:0,5 F:21,8 CH:31,1 C:0,2 S:1,1) (Z, G, M, K) -Mákos tészta to-tm. (E:700,3 ZS:24,7 T:0,8 F:20,0 CH:98,9 C:5,5 S:0,2) (G) -Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G) -Szilva (Besztercei) (E:87,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)	-Tarhonya leves to-tm. (E:83,2 ZS:2,6 T:0,3 F:1201,0 CH:12,8 C:1000,2 S:0,3) (Z, G, M) -Tökfőzelék tejmentes (E:290,8 ZS:19,2 T:2,6 F:3,4 CH:25,1 C:2,1 S:0,5) (G) -Sertés vagdalt to-tm. (E:387,7 ZS:21,5 T:1,6 F:22,3 CH:25,2 C:0,4 S:0,9) (G, Z, M) -Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G)	-Gyümölcsleves tejmentes (E:209,5 ZS:0,1 T:0,0 F:2,7 CH:45,6 C:11,2 S:0,5) (G) -Rántott halfilé to-tm. (E:328,1 ZS:12,0 T:4,1 F:27,0 CH:27,1 C:1,3 S:2,2) (H, G) -Petrezselymes burgonya (E:352,2 ZS:5,3 T:0,5 F:8,9 CH:64,8 C:0,0 S:0,2) -Tartármártás tejmentes (E:151,2 ZS:9,4 T:0,0 F:3,3 CH:6,7 C:0,8 S:0,1) (M) -Nektarin (E:73,5 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:13,4 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	--	---

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Vegajó trapi (E:55,0 ZS:0,4 T:4,2 F:0,2 CH:3,2 C:0,0 S:0,3) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér (E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G) -Kenőmájas (E:133,2 ZS:12,6 T:5,0 F:4,8 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (O) -Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Alpesi szalámi (E:120,0 ZS:9,7 T:0,0 F:4,1 CH:0,0 C:0,0 S:0,8) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)	-Pogácsa tm (E:115,5 ZS:12,9 T:1,9 F:3,7 CH:20,5 C:1,8 S:0,5) (G, T) -Szőlő (E:101,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,8 CH:23,5 C:0,0 S:0,0) (O)	-Alpro puding (E:31,0 ZS:0,9 T:0,2 F:0,8 CH:4,5 C:2,9 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kifli (E:308,5 ZS:7,4 T:3,7 F:6,9 CH:51,5 C:1,6 S:0,9) (G, T)
---	--	--	---	--

S:1,0, E:276,0, ZS:11,8, T:5,4, F:5,0, CH:33,6, C:0,1, Ca:68,2	S:0,7, E:282,0, ZS:13,4, T:5,3, F:9,6, CH:26,7, C:0,0, Ca:18,4	S:1,3, E:334,0, ZS:21,1, T:0,9, F:9,1, CH:30,0, C:0,1, Ca:25,3	S:0,5, E:217,0, ZS:12,9, T:1,9, F:4,5, CH:44,0, C:1,8, Ca:36,7	S:0,9, E:340,0, ZS:8,3, T:3,9, F:7,7, CH:56,0, C:4,5, Ca:20,0
---	---	---	---	--

Összesen

S:3,6, E:1 390,0, ZS:51,4, T:8,1, F:49,0, CH:177,5, C:3,9, Ca:257,4	S:1,8, E:1 710,0, ZS:58,6, T:11,2, F:119,4, CH:241,2, C:14,3, Ca:179,4	S:4,9, E:2 024,0, ZS:71,3, T:10,1, F:64,6, CH:279,3, C:10,7, Ca:555,8	S:5,4, E:1 535,0, ZS:69,8, T:11,1, F:1 251,3, CH:192,3, C:1 004,5, Ca:182,6	S:5,2, E:1 757,0, ZS:38,8, T:11,1, F:56,0, CH:276,3, C:25,3, Ca:109,6
--	---	--	--	--

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	