

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	-Kertészleves (Z, G) -Vadas ragu (G, Z) -Zsemlegombóc (G, L, T)	-Karalábéleves (G, Z, L) -Bolognai szósz -Tésztaköret (G, T) -Sajt szórat (L)	-Brokkolikrémleves (Z, G, L, O) -Levesgyöngy (G, L, T) -Édes-savanyú csirkemell (Z, G, O) -Petrezselymes rizs	-Zöldborsóleves galuskával (G, Z, T) -Rakott karfiol bulgurral (L, G, Z)	-Hideg erdeigyümölcs leves (L, O, G) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Tonhal pogácsa (H, G, T)
	S:3,2, E:792,0, ZS:37,1, T:4,1, F:39,2, CH:72,9, C:5,3, Ca:104,0	S:1,6, E:807,0, ZS:35,7, T:0,8, F:33,1, CH:84,5, C:6,8, Ca:247,5	S:1,9, E:762,0, ZS:21,8, T:5,0, F:40,4, CH:100,4, C:5,2, Ca:168,1	S:1,4, E:797,0, ZS:32,0, T:0,3, F:37,9, CH:91,8, C:4,1, Ca:151,8	S:2,6, E:739,0, ZS:36,7, T:8,6, F:31,7, CH:67,8, C:19,3, Ca:385,6
Összesen	S:3,2, E:792,0, ZS:37,1, T:4,1, F:39,2, CH:72,9, C:5,3, Ca:104,0	S:1,6, E:807,0, ZS:35,7, T:0,8, F:33,1, CH:84,5, C:6,8, Ca:247,5	S:1,9, E:762,0, ZS:21,8, T:5,0, F:40,4, CH:100,4, C:5,2, Ca:168,1	S:1,4, E:797,0, ZS:32,0, T:0,3, F:37,9, CH:91,8, C:4,1, Ca:151,8	S:2,6, E:739,0, ZS:36,7, T:8,6, F:31,7, CH:67,8, C:19,3, Ca:385,6

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
Dietetikus

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	

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	-Legényfogó leves (L, O) * -Darás metélt (G, T) -Sárgabarackdzsem S:0,9, E:782,0, ZS:21,7, T:3,2, F:31,3, CH:112,6, C:22,9, Ca:87,6 * Adalékanyagot tartalmaz	-Karfiolleves (G, Z) -Bakonyi ragu (L, G) -Petrezselymes bulgur (G, Z) S:1,2, E:708,0, ZS:26,3, T:0,3, F:38,0, CH:79,9, C:5,1, Ca:137,4	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Főtt kemény tojás (T) S:1,2, E:741,0, ZS:35,2, T:0,6, F:35,7, CH:66,4, C:20,1, Ca:220,4	-Zöldségkrémleves (Z, L, O, G) -Levesgyöngy (G, L, T) -Rántott sertésszelet (G, T) -Sárgarépás rizs S:6,5, E:806,0, ZS:29,2, T:4,6, F:35,5, CH:96,7, C:2,4, Ca:297,6	-Tárkonyos csirkeraguleves-friss (Z, G, T, L, O) -Gránátos kocka (G, T) -Csemege uborka * S:5,5, E:796,0, ZS:17,7, T:5,6, F:32,5, CH:121,1, C:9,2, Ca:286,4 * Adalékanyagot tartalmaz
Összesen	S:0,9, E:782,0, ZS:21,7, T:3,2, F:31,3, CH:112,6, C:22,9, Ca:87,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,2, E:708,0, ZS:26,3, T:0,3, F:38,0, CH:79,9, C:5,1, Ca:137,4	S:1,2, E:741,0, ZS:35,2, T:0,6, F:35,7, CH:66,4, C:20,1, Ca:220,4	S:6,5, E:806,0, ZS:29,2, T:4,6, F:35,5, CH:96,7, C:2,4, Ca:297,6	S:5,5, E:796,0, ZS:17,7, T:5,6, F:32,5, CH:121,1, C:9,2, Ca:286,4 * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
Dietetikus

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	