

Étlap

<i>Felső̂s iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő̂</i> <i>2026.08.31.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.01.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.02.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.03.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.04.</i>
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcs tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:403,0, ZS:7,9, T:0,9, F:16,5, CH:64,1, C:8,5, Ca:2,1</i>	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K) <i>S:0,7, E:433,0, ZS:14,2, T:7,6, F:15,3, CH:58,7, C:26,3, Ca:306,2</i>	-Citromos tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:436,0, ZS:9,7, T:0,9, F:25,6, CH:58,9, C:3,5, Ca:2,3</i>	-Citromos tea -Lenmagos vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,5, E:486,0, ZS:9,5, T:7,7, F:19,0, CH:59,8, C:4,8, Ca:7,5</i>
<i>Ebéd</i>		-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Reszelt sajt (L) <i>S:3,4, E:1 847,0, ZS:43,8, T:7,0, F:84,4, CH:260,5, C:118,7, Ca:293,3</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:2,0, E:914,0, ZS:31,4, T:2,2, F:41,3, CH:109,1, C:6,9, Ca:86,6</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs <i>S:2,0, E:1 271,0, ZS:37,9, T:3,0, F:48,8, CH:135,9, C:27,2, Ca:57,8</i>	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejfől (L) <i>S:0,1, E:1 042,0, ZS:54,7, T:8,9, F:31,3, CH:101,2, C:26,5, Ca:125,4</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:3,5, E:2 250,0, ZS:51,7, T:7,9, F:100,8, CH:324,7, C:127,2, Ca:295,4</i>	<i>S:2,7, E:1 347,0, ZS:45,6, T:9,8, F:56,6, CH:167,8, C:33,2, Ca:392,8</i>	<i>S:2,2, E:1 707,0, ZS:47,6, T:3,9, F:74,4, CH:194,8, C:30,7, Ca:60,2</i>	<i>S:0,6, E:1 529,0, ZS:64,1, T:16,6, F:50,3, CH:161,0, C:31,3, Ca:132,9</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.07.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.08.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.09.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.10.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.11.</i>
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcstea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Búza kenyér (G) -Paradicsom <i>S:3,8, E:411,0, ZS:10,2, T:3,9, F:11,2, CH:71,0, C:11,6, Ca:21,8</i>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:500,0, ZS:9,8, T:4,7, F:14,0, CH:85,5, C:53,9, Ca:590,5</i>	-Gyümölcstea -Fahéjas zabkása (L, G) <i>S:0,0, E:250,0, ZS:5,8, T:2,6, F:8,1, CH:42,4, C:22,9, Ca:180,4</i>	-Mácsi kávé (G, L) -Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,3, E:495,0, ZS:12,9, T:4,3, F:16,4, CH:77,1, C:36,9, Ca:300,2</i>	-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búza kenyér (G) <i>S:1,3, E:817,0, ZS:14,4, T:9,4, F:63,1, CH:126,7, C:37,3, Ca:399,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Kuskusz (G) <i>S:2,5, E:2 304,0, ZS:59,3, T:3,4, F:78,9, CH:344,0, C:131,4, Ca:4,5</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli <i>S:0,8, E:879,0, ZS:52,6, T:0,0, F:35,6, CH:60,2, C:2,9, Ca:244,0</i>	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Vágott vegyes savanyúság <i>S:4,0, E:457,0, ZS:17,9, T:5,1, F:23,3, CH:48,8, C:5,6, Ca:39,5</i>	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) -Alma <i>S:0,0, E:896,0, ZS:18,9, T:0,7, F:50,4, CH:117,0, C:6,5, Ca:44,7</i>	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkecomb csíkok -Rizi-bizi (Z, M) <i>S:1,7, E:813,0, ZS:34,2, T:1,0, F:22,7, CH:99,1, C:4,8, Ca:9,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:6,3, E:2 715,0, ZS:69,6, T:7,3, F:90,1, CH:415,0, C:142,9, Ca:26,3</i>	<i>S:2,0, E:1 379,0, ZS:62,4, T:4,7, F:49,6, CH:145,7, C:56,8, Ca:834,4</i>	<i>S:4,0, E:707,0, ZS:23,7, T:7,7, F:31,4, CH:91,1, C:28,5, Ca:219,9</i>	<i>S:0,3, E:1 391,0, ZS:31,8, T:5,0, F:66,8, CH:194,2, C:43,3, Ca:344,8</i>	<i>S:3,0, E:1 630,0, ZS:48,5, T:10,5, F:85,8, CH:225,8, C:42,1, Ca:408,6</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfidok, kén-dioxid</i>	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Tízórai	-Citromos tea -Kenőmájás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:2,3, E:313,0, ZS:12,8, T:5,0, F:11,1, CH:34,3, C:6,4, Ca:129,5				
Ebéd	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Párolt bulgur (G, O) S:3,3, E:886,0, ZS:57,5, T:11,0, F:30,3, CH:58,3, C:3,9, Ca:23,8				
Összesen	S:5,6, E:1 199,0, ZS:70,2, T:15,9, F:41,4, CH:92,6, C:10,3, Ca:153,3				

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