

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.14.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.15.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.16.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.17.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.18.</i>
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzakenyér (G)	-Tej (L) -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Gyümölcstea -Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Kígyóuborka
		<i>S:1,3, E:479,0, ZS:9,4, T:6,1, F:26,6, CH:69,7, C:14,2, Ca:110,3</i>	<i>S:2,4, E:610,0, ZS:19,2, T:5,2, F:23,5, CH:68,5, C:11,5, Ca:301,8</i>	<i>S:0,0, E:422,0, ZS:7,8, T:1,8, F:16,9, CH:66,9, C:9,6, Ca:5,0</i>	<i>S:2,3, E:562,0, ZS:28,5, T:0,3, F:14,1, CH:58,3, C:10,0, Ca:30,2</i>
<i>Ebéd</i>		-Karlábéleves (G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Csemegeuborka	-Lencsegulyás (G, T) -Nudli mákos (G, T) -Alma
		<i>S:1,7, E:722,0, ZS:22,3, T:1,4, F:25,5, CH:96,5, C:10,5, Ca:159,4</i>	<i>S:0,9, E:868,0, ZS:34,1, T:9,8, F:36,4, CH:102,1, C:6,3, Ca:261,5</i>	<i>S:3,0, E:702,0, ZS:27,4, T:4,8, F:21,5, CH:84,9, C:18,8, Ca:133,6</i>	<i>S:0,8, E:1 304,0, ZS:25,6, T:0,9, F:33,8, CH:119,4, C:16,5, Ca:65,1</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:3,0, E:1 201,0, ZS:31,7, T:7,6, F:52,2, CH:166,1, C:24,7, Ca:269,8</i>	<i>S:3,3, E:1 478,0, ZS:53,3, T:14,9, F:59,9, CH:170,6, C:17,8, Ca:563,3</i>	<i>S:3,0, E:1 125,0, ZS:35,2, T:6,6, F:38,4, CH:151,8, C:28,4, Ca:138,6</i>	<i>S:3,1, E:1 865,0, ZS:54,1, T:1,2, F:47,9, CH:177,6, C:26,5, Ca:95,3</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: szulfitok, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.21.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.22.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.23.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.24.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.25.</i>
<i>Tízórai</i>	-Citromos tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	<i>S:0,7, E:763,0, ZS:13,9, T:8,2, F:24,9, CH:132,2, C:61,6, Ca:560,8</i>	<i>S:1,2, E:584,0, ZS:25,6, T:6,6, F:25,8, CH:59,1, C:4,1, Ca:33,6</i>	<i>S:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9</i>	<i>S:3,2, E:462,0, ZS:12,1, T:0,9, F:11,1, CH:68,1, C:3,0, Ca:18,6</i>	<i>S:1,4, E:369,0, ZS:12,3, T:6,5, F:16,1, CH:45,4, C:15,8, Ca:512,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Resztelt máj -Petrezselymes burgonya -Cékla	-Rizsleves (Z, M, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Körte	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Csirkepaprikás (L) -Galuska (G, T)
	<i>S:5,6, E:735,0, ZS:27,4, T:5,8, F:29,4, CH:85,1, C:17,3, Ca:42,9</i>	<i>S:1,7, E:723,0, ZS:34,8, T:1,9, F:32,7, CH:64,8, C:12,6, Ca:150,1</i>	<i>S:1,7, E:1 208,0, ZS:39,5, T:2,5, F:85,0, CH:136,2, C:32,8, Ca:101,3</i>	<i>S:0,9, E:410,0, ZS:17,6, T:2,2, F:16,2, CH:47,2, C:15,4, Ca:137,6</i>	<i>S:2,7, E:1 012,0, ZS:35,9, T:3,6, F:45,4, CH:122,6, C:7,7, Ca:59,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:6,2, E:1 499,0, ZS:41,3, T:14,1, F:54,3, CH:217,4, C:78,9, Ca:603,6</i>	<i>S:2,9, E:1 307,0, ZS:60,5, T:8,6, F:58,5, CH:124,0, C:16,7, Ca:183,7</i>	<i>S:2,5, E:1 661,0, ZS:56,6, T:10,9, F:100,0, CH:194,2, C:58,5, Ca:430,2</i>	<i>S:4,1, E:873,0, ZS:29,8, T:3,1, F:27,3, CH:115,3, C:18,4, Ca:156,2</i>	<i>S:4,1, E:1 381,0, ZS:48,2, T:10,1, F:61,4, CH:168,0, C:23,5, Ca:572,1</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: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.28.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.29.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.30.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.01.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.02.</i>
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Búzakenyér (G) <i>S:1,2, E:462,0, ZS:8,2, T:4,6, F:17,6, CH:77,8, C:13,1, Ca:324,2</i>				
<i>Ebéd</i>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) <i>S:2,0, E:870,0, ZS:30,9, T:3,0, F:37,9, CH:109,1, C:17,6, Ca:90,1</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:3,2, E:1 332,0, ZS:39,1, T:7,6, F:55,5, CH:186,9, C:30,7, Ca:414,3</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: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	