

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</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>Ebéd</i>		-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Reszelt sajt (L) -Körte <i>S:3,4, E:1 911,0, ZS:44,0, T:7,0, F:84,8, CH:277,7, C:129,7, Ca:293,3</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Alma <i>S:2,0, E:972,0, ZS:31,6, T:2,2, F:41,6, CH:124,6, C:6,9, Ca:98,4</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs -Körte <i>S:2,0, E:1 335,0, ZS:38,0, T:3,0, F:49,2, CH:153,0, C:38,1, Ca:57,8</i>	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) -Alma <i>S:0,1, E:1 101,0, ZS:54,9, T:8,9, F:31,6, CH:116,7, C:26,5, Ca:137,2</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:3,4, E:1 911,0, ZS:44,0, T:7,0, F:84,8, CH:277,7, C:129,7, Ca:293,3</i>	<i>S:2,0, E:972,0, ZS:31,6, T:2,2, F:41,6, CH:124,6, C:6,9, Ca:98,4</i>	<i>S:2,0, E:1 335,0, ZS:38,0, T:3,0, F:49,2, CH:153,0, C:38,1, Ca:57,8</i>	<i>S:0,1, E:1 101,0, ZS:54,9, T:8,9, F:31,6, CH:116,7, C:26,5, Ca:137,2</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: szeszámag</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>2026.09.07.</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>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Kuszkusz (G) -Körte	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli -Alma	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Vágott vegyes savanyúság -Körte	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) -Alma	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkecomb csíkok -Rizi-bizi (Z, M) -Körte
	<i>S:2,5, E:2 368,0, ZS:59,5, T:3,4, F:79,3, CH:361,1, C:142,3, Ca:4,5</i>	<i>S:0,8, E:937,0, ZS:52,8, T:0,0, F:35,9, CH:75,7, C:2,9, Ca:255,8</i>	<i>S:4,0, E:521,0, ZS:18,1, T:5,2, F:23,7, CH:65,9, C:16,5, Ca:39,5</i>	<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>	<i>S:1,8, E:877,0, ZS:34,3, T:1,1, F:23,1, CH:116,3, C:15,8, Ca:9,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,5, E:2 368,0, ZS:59,5, T:3,4, F:79,3, CH:361,1, C:142,3, Ca:4,5</i>	<i>S:0,8, E:937,0, ZS:52,8, T:0,0, F:35,9, CH:75,7, C:2,9, Ca:255,8</i>	<i>S:4,0, E:521,0, ZS:18,1, T:5,2, F:23,7, CH:65,9, C:16,5, Ca:39,5</i>	<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>	<i>S:1,8, E:877,0, ZS:34,3, T:1,1, F:23,1, CH:116,3, C:15,8, Ca:9,5</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: szeszámag</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>Felső 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>Ebéd</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Párolt bulgur (G, O) -Alma <i>S:3,3, E:945,0, ZS:57,6, T:11,0, F:30,6, CH:73,8, C:3,9, Ca:35,6</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:3,3, E:945,0, ZS:57,6, T:11,0, F:30,6, CH:73,8, C:3,9, Ca:35,6</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: 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>	