

Étlap

<i>Felső iskola</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>		-Karlalébélés (G, T) -Parajfözelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya -Körte <i>S:1,7, E:786,0, ZS:22,4, T:1,5, F:25,9, CH:113,6, C:21,5, Ca:159,4</i>	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Alma <i>S:0,9, E:926,0, ZS:34,3, T:9,8, F:36,7, CH:117,6, C:6,3, Ca:273,3</i>	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Csemegeuborka -Körte <i>S:3,0, E:767,0, ZS:27,5, T:4,8, F:21,9, CH:102,0, C:29,8, Ca:133,6</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Nudli mákos (G, T) -Alma -Alma <i>S:0,8, E:1 362,0, ZS:25,8, T:0,9, F:34,1, CH:134,9, C:16,5, Ca:76,9</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:1,7, E:786,0, ZS:22,4, T:1,5, F:25,9, CH:113,6, C:21,5, Ca:159,4</i>	<i>S:0,9, E:926,0, ZS:34,3, T:9,8, F:36,7, CH:117,6, C:6,3, Ca:273,3</i>	<i>S:3,0, E:767,0, ZS:27,5, T:4,8, F:21,9, CH:102,0, C:29,8, Ca:133,6</i>	<i>S:0,8, E:1 362,0, ZS:25,8, T:0,9, F:34,1, CH:134,9, C:16,5, Ca:76,9</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: szeszamag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</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>Ebéd</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Resztelt máj -Petrezselymes burgonya -Cékla -Körte	-Rizsleves (Z, M, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Alma	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs -Alma	-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) -Alma
	<i>S:5,6, E:799,0, ZS:27,6, T:5,9, F:29,8, CH:102,3, C:28,3, Ca:42,9</i>	<i>S:1,7, E:781,0, ZS:35,0, T:1,9, F:33,0, CH:80,4, C:12,6, Ca:161,9</i>	<i>S:1,7, E:1 266,0, ZS:39,7, T:2,5, F:85,2, CH:151,7, C:32,8, Ca:113,1</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:1 070,0, ZS:36,1, T:3,6, F:45,7, CH:138,2, C:7,7, Ca:71,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,6, E:799,0, ZS:27,6, T:5,9, F:29,8, CH:102,3, C:28,3, Ca:42,9</i>	<i>S:1,7, E:781,0, ZS:35,0, T:1,9, F:33,0, CH:80,4, C:12,6, Ca:161,9</i>	<i>S:1,7, E:1 266,0, ZS:39,7, T:2,5, F:85,2, CH:151,7, C:32,8, Ca:113,1</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:1 070,0, ZS:36,1, T:3,6, F:45,7, CH:138,2, C:7,7, Ca:71,3</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>	

Étlap

<i>Felsős iskolás</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>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) -Körte <i>S:2,0, E:934,0, ZS:31,1, T:3,1, F:38,3, CH:126,3, C:28,5, Ca:90,1</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:2,0, E:934,0, ZS:31,1, T:3,1, F:38,3, CH:126,3, C:28,5, Ca:90,1</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>	