

# Étlap

| <i>Felsős iskolás</i><br><i>(11-14 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2026.08.31.</i> | <i>Kedd</i><br><i>2026.09.01.</i>                                                                                                                                                     | <i>Szerda</i><br><i>2026.09.02.</i>                                                                                                                                              | <i>Csütörtök</i><br><i>2026.09.03.</i>                                                                                                                                              | <i>Péntek</i><br><i>2026.09.04.</i>                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                             |                                    | -Gyümölcsstea<br>-Főtt tojáskarika (T)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Sajtos kenyér (G, L)<br>-Zöldpaprika<br><br><i>S:0,1, E:402,0, ZS:7,9, T:0,9, F:16,3, CH:64,0, C:8,3, Ca:1,9</i> | -Kakaó (L)<br>-Kuglóf (G, L, T, K)<br><br><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<br>-Baromfipárizsi (O)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Sajtos kenyér (G, L)<br>-Zöldpaprika<br><br><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<br>-Lenmagos sajtkrém (L)<br>-Sajtos kenyér (G, L)<br>-Zöldpaprika<br><br><i>S:0,2, E:389,0, ZS:7,4, T:1,5, F:18,2, CH:59,7, C:3,7, Ca:0,5</i>                      |
| <i>Ebéd</i>                                |                                    | -Zöldborsóleves (G, Z)<br>-Bolognai spagetti (G, T)<br>-Reszelt sajt (L)<br><br><i>S:0,7, E:1 844,0, ZS:39,3, T:4,1, F:84,0, CH:272,5, C:124,4, Ca:161,3</i>                          | -Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M)<br>-Burgonyafőzelék (L, G, Z, M)<br>-Vagdalt pogácsa (G, T)<br><br><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)<br>-Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T)<br>-Zöldséges rizs<br><br><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)<br>-Túrós derelye (G, L, T)<br>-Fahéjas tejföl (L)<br><br><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>Uzsonna</i>                             |                                    | -Zala felvágott sócsökk.<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Rozskenyér (G)<br>-Kápia paprika<br><br><i>S:0,9, E:326,0, ZS:11,3, T:3,7, F:12,8, CH:41,7, C:2,2, Ca:16,8</i>                 | -Natúr sajtkrém (L)<br>-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Kígyóuborka<br><br><i>S:1,4, E:220,0, ZS:5,3, T:2,2, F:8,0, CH:31,7, C:4,3, Ca:224,0</i>               | -Kenőmájas majorannás (O, M)<br>-Rozskenyér (G)<br>-Kígyóuborka<br><br><i>S:0,0, E:345,0, ZS:13,7, T:4,8, F:14,0, CH:38,8, C:0,3, Ca:11,3</i>                                       | -Hamé lazacos pástétom (H, O, M)<br>-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Kígyóuborka<br><br><i>S:1,8, E:342,0, ZS:16,5, T:0,4, F:12,9, CH:30,9, C:3,4, Ca:124,0</i> |
| <i>Összesen</i>                            |                                    | <i>S:1,7, E:2 573,0, ZS:58,4, T:8,7, F:113,2, CH:378,2, C:134,9, Ca:179,9</i>                                                                                                         | <i>S:4,1, E:1 567,0, ZS:51,0, T:12,0, F:64,7, CH:199,5, C:37,5, Ca:616,8</i>                                                                                                     | <i>S:2,2, E:2 052,0, ZS:61,3, T:8,7, F:88,3, CH:233,6, C:31,0, Ca:71,4</i>                                                                                                          | <i>S:2,1, E:1 774,0, ZS:78,5, T:10,7, F:62,5, CH:191,8, C:33,6, Ca:249,8</i>                                                                                                      |

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

### Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró  
Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója  
D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezám  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

| <i>Felsőiskolás</i><br>(11-14 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.09.07.                                                                                                                                                                          | <i>Kedd</i><br>2026.09.08.                                                                                                                                        | <i>Szerda</i><br>2026.09.09.                                                                                                                                                        | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.10.                                                                                                                                                                          | <i>Péntek</i><br>2026.09.11.                                                                                                                  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                    | -Gyümölcsstea<br>-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K)<br>-Búzakenyér (G)<br>-Paradicsom<br><br><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)<br>-Eper lekvár<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br><br><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>         | -Gyümölcsstea<br>-Fahéjas zabkása (L, G)<br><br><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>                                                              | -Maci kávé (G, L)<br>-Sonkás sajtkrém (L)<br>-Rozskenyér (G)<br>-Zöldpaprika<br><br><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<br>-Banános túrókrém* (L)<br>-Búzakenyér (G)<br><br><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)<br>-Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)<br>-Kuszkusz (G)<br><br><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)<br>-Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K)<br>-Sült virsli<br><br><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)<br>-Tarhonyás hús (Z, M, G, O)<br>-Vágott vegyes savanyúság<br><br><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)<br>-Csilis bab (G, O, D, S)<br>-Alma<br><br><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)<br>-Csirkecomb csíkok<br>-Rizi-bizi (Z, M)<br><br><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>Uzsonna</i>                    | -Olasz felvágott-sócsökk.<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Zöldpaprika<br><br><i>S:2,1, E:354,0, ZS:17,6, T:6,1, F:13,1, CH:33,1, C:3,6, Ca:114,5</i> | -Magyaros vajkrém (L)<br>-Sajtos kenyér (G, L)<br>-Zöldpaprika<br><br><i>S:0,2, E:404,0, ZS:11,0, T:4,0, F:16,0, CH:56,8, C:0,7, Ca:2,5</i>                       | -Paprikás csirkemell sonka<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Kukoricapelyhes kenyér (G, L)<br>-Zöldpaprika<br><br><i>S:2,8, E:374,0, ZS:5,9, T:1,3, F:14,4, CH:64,6, C:0,1, Ca:18,1</i> | -Szeletelt trappista sajt (L)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Paradicsom<br><br><i>S:2,5, E:408,0, ZS:19,3, T:10,3, F:22,5, CH:33,1, C:3,7, Ca:474,5</i> | -Kockasajt (L)<br>-Csavart kifli<br>-Kígyóuborka<br><br><i>S:2,3, E:362,0, ZS:7,5, T:3,3, F:3,6, CH:59,4, C:2,6, Ca:1 011,3</i>               |
| <i>Összesen</i>                   | <i>S:8,4, E:3 069,0, ZS:87,2, T:13,4, F:103,2, CH:448,1, C:146,6, Ca:140,8</i>                                                                                                                       | <i>S:2,3, E:1 783,0, ZS:73,4, T:8,7, F:65,7, CH:202,4, C:57,5, Ca:836,9</i>                                                                                       | <i>S:6,8, E:1 081,0, ZS:29,6, T:9,0, F:45,9, CH:155,7, C:28,6, Ca:237,9</i>                                                                                                         | <i>S:2,8, E:1 799,0, ZS:51,1, T:15,3, F:89,3, CH:227,2, C:47,0, Ca:819,3</i>                                                                                                                             | <i>S:5,3, E:1 992,0, ZS:56,0, T:13,8, F:89,4, CH:285,2, C:44,7, Ca:1 419,9</i>                                                                |

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

### Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

| Felsős iskolás<br>(11-14 év) | Hétfő<br>2026.09.14.                                                                                                                                                                              | Kedd<br>2026.09.15. | Szerda<br>2026.09.16. | Csütörtök<br>2026.09.17. | Péntek<br>2026.09.18. |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| Tízórai                      | <div>-Citromos tea<br/>-Kenőmájás (O, M)<br/>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br/>-Kígyóuborka</div> <div>S:2,3, E:313,0, ZS:12,8, T:5,0, F:11,1, CH:34,3, C:6,4, Ca:129,5</div>    |                     |                       |                          |                       |
| Ebéd                         | <div>-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K)<br/>-Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z)<br/>-Párolt bulgur (G, O)</div> <div>S:3,3, E:886,0, ZS:57,5, T:11,0, F:30,3, CH:58,3, C:3,9, Ca:23,8</div> |                     |                       |                          |                       |
| Uzsonna                      | <div>-Puding poharas (L)<br/>-Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)</div> <div>S:0,6, E:296,0, ZS:5,6, T:3,4, F:5,8, CH:54,8, C:22,5, Ca:12,5</div>                                              |                     |                       |                          |                       |
| Összesen                     | <div>S:6,2, E:1 496,0, ZS:75,8, T:19,3, F:47,2, CH:147,4, C:32,8, Ca:165,8</div>                                                                                                                  |                     |                       |                          |                       |

## 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         |                |