

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.14.	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcsstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzakenyér (G) S:1,3, E:479,0, ZS:9,4, T:6,1, F:26,6, CH:69,7, C:14,2, Ca:110,3	-Tej (L) -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:2,4, E:610,0, ZS:19,2, T:5,2, F:23,5, CH:68,5, C:11,5, Ca:301,8	-Gyümölcsstea -Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom S:0,0, E:422,0, ZS:7,8, T:1,8, F:16,9, CH:66,9, C:9,6, Ca:5,0	-Gyümölcsstea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Kígyóuborka 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>Ebéd</i>		-Karalábéleves (G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya S:1,7, E:722,0, ZS:22,3, T:1,4, F:25,5, CH:96,5, C:10,5, Ca:159,4	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) S:0,9, E:868,0, ZS:34,1, T:9,8, F:36,4, CH:102,1, C:6,3, Ca:261,5	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Csemegeuborka S:3,0, E:702,0, ZS:27,4, T:4,8, F:21,5, CH:84,9, C:18,8, Ca:133,6	-Lencsegyulyás (G, T) -Nudli mákos (G, T) -Alma 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>Uzsonna</i>		-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:2,1, E:365,0, ZS:18,5, T:6,9, F:12,9, CH:33,9, C:3,5, Ca:114,5	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,2, E:260,0, ZS:10,5, T:0,4, F:6,9, CH:31,0, C:3,4, Ca:126,5	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:0,8, E:341,0, ZS:13,3, T:7,0, F:12,2, CH:42,2, C:0,7, Ca:201,8	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom S:0,1, E:467,0, ZS:15,0, T:0,9, F:23,4, CH:56,3, C:0,3, Ca:10,8
<i>Összesen</i>		S:5,1, E:1 567,0, ZS:50,2, T:14,4, F:65,1, CH:200,0, C:28,2, Ca:384,3	S:4,5, E:1 738,0, ZS:63,8, T:15,3, F:66,8, CH:201,5, C:21,1, Ca:689,7	S:3,8, E:1 466,0, ZS:48,4, T:13,6, F:50,6, CH:194,0, C:29,1, Ca:340,4	S:3,2, E:2 333,0, ZS:69,1, T:2,1, F:71,3, CH:233,9, C:26,8, Ca:106,1

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: szeszámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.21.	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
<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
	S:0,7, E:763,0, ZS:13,9, T:8,2, F:24,9, CH:132,2, C:61,6, Ca:560,8	S:1,2, E:584,0, ZS:25,6, T:6,6, F:25,8, CH:59,1, C:4,1, Ca:33,6	S:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9	S:3,2, E:462,0, ZS:12,1, T:0,9, F:11,1, CH:68,1, C:3,0, Ca:18,6	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>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	-Zöldbaleves (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)
	S:5,6, E:735,0, ZS:27,4, T:5,8, F:29,4, CH:85,1, C:17,3, Ca:42,9	S:1,7, E:723,0, ZS:34,8, T:1,9, F:32,7, CH:64,8, C:12,6, Ca:150,1	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	S:0,9, E:410,0, ZS:17,6, T:2,2, F:16,2, CH:47,2, C:15,4, Ca:137,6	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>Uzsonna</i>	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Sajtos tavaszi baromfi párizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Mizo immun+ gyümölcsjoghurt (L) -Csavart kifli
	S:2,3, E:347,0, ZS:17,1, T:1,3, F:13,1, CH:32,6, C:3,4, Ca:114,5	S:0,1, E:243,0, ZS:5,2, T:2,9, F:6,5, CH:40,7, C:1,7, Ca:11,3	S:1,8, E:322,0, ZS:14,1, T:4,8, F:13,1, CH:33,0, C:3,4, Ca:126,8	S:1,2, E:238,0, ZS:9,7, T:3,8, F:6,6, CH:31,0, C:3,6, Ca:131,8	S:1,0, E:407,0, ZS:6,2, T:3,6, F:3,4, CH:74,5, C:18,5, Ca:150,0
<i>Összesen</i>	S:8,6, E:1 846,0, ZS:58,4, T:15,4, F:67,3, CH:249,9, C:82,3, Ca:718,1	S:3,0, E:1 550,0, ZS:65,6, T:11,5, F:65,0, CH:164,7, C:18,3, Ca:195,0	S:4,3, E:1 984,0, ZS:70,7, T:15,7, F:113,1, CH:227,2, C:61,9, Ca:557,0	S:5,3, E:1 110,0, ZS:39,5, T:7,0, F:33,8, CH:146,3, C:22,0, Ca:288,1	S:5,2, E:1 788,0, ZS:54,4, T:13,7, F:64,8, CH:242,5, C:42,0, Ca:722,1

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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

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>Uzsonna</i>	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:2,1, E:375,0, ZS:17,0, T:8,8, F:19,9, CH:32,8, C:3,4, Ca:469,5</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:5,4, E:1 707,0, ZS:56,1, T:16,4, F:75,4, CH:219,7, C:34,1, Ca:883,8</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>	