

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>		-Legényfogó leves (L, G, Z) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) -Alma	-Francia hagymaleves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret -Körte	- Zellerkrémleves (L, Z, G) -"Bolognai penne (G, T)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs -Körte
		<i>S:2,3, E:1 156,0, ZS:51,8, T:18,6, F:54,9, CH:116,7, C:15,1, Ca:63,1</i>	<i>S:1,0, E:721,0, ZS:22,6, T:4,4, F:30,9, CH:92,8, C:18,3, Ca:62,3</i>	<i>S:0,1, E:632,0, ZS:20,5, T:2,9, F:33,0, CH:76,8, C:9,9, Ca:0,0</i>	<i>S:2,0, E:1 146,0, ZS:37,7, T:2,8, F:48,4, CH:145,6, C:20,1, Ca:62,4</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:2,3, E:1 156,0, ZS:51,8, T:18,6, F:54,9, CH:116,7, C:15,1, Ca:63,1</i>	<i>S:1,0, E:721,0, ZS:22,6, T:4,4, F:30,9, CH:92,8, C:18,3, Ca:62,3</i>	<i>S:0,1, E:632,0, ZS:20,5, T:2,9, F:33,0, CH:76,8, C:9,9, Ca:0,0</i>	<i>S:2,0, E:1 146,0, ZS:37,7, T:2,8, F:48,4, CH:145,6, C:20,1, Ca:62,4</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, kéndioxid</i>	

Étlap

Felső iskola (11-14 év)	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Ebéd	-Erőleves (Z, M, G, T) -Tejszínes halragu (H, Z, M, L, G, O) -Tört burgonya -Alma	-Paradisomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Körte	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertés apró hús -Alma	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuszkusz (G) -Körte	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma
	S:1,9, E:820,0, ZS:29,4, T:2,6, F:32,7, CH:106,6, C:6,8, Ca:88,4	S:0,9, E:1 896,0, ZS:36,6, T:7,7, F:69,5, CH:308,4, C:138,9, Ca:211,6	S:1,7, E:647,0, ZS:22,7, T:0,8, F:35,2, CH:73,2, C:2,9, Ca:159,4	S:1,2, E:1 041,0, ZS:46,0, T:4,7, F:43,1, CH:112,1, C:18,8, Ca:139,2	S:1,9, E:1 217,0, ZS:37,8, T:3,6, F:40,6, CH:174,4, C:26,0, Ca:104,5
Összesen	S:1,9, E:820,0, ZS:29,4, T:2,6, F:32,7, CH:106,6, C:6,8, Ca:88,4	S:0,9, E:1 896,0, ZS:36,6, T:7,7, F:69,5, CH:308,4, C:138,9, Ca:211,6	S:1,7, E:647,0, ZS:22,7, T:0,8, F:35,2, CH:73,2, C:2,9, Ca:159,4	S:1,2, E:1 041,0, ZS:46,0, T:4,7, F:43,1, CH:112,1, C:18,8, Ca:139,2	S:1,9, E:1 217,0, ZS:37,8, T:3,6, F:40,6, CH:174,4, C:26,0, Ca:104,5

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: szeszamag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfítok, kéndioxid	

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.10.12.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.10.13.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.10.14.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.15.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.16.</i>
<i>Ebéd</i>	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Petrezselymes rizs -Alma <i>S:2,3, E:870,0, ZS:29,3, T:1,3, F:32,0, CH:118,3, C:7,9, Ca:49,4</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:2,3, E:870,0, ZS:29,3, T:1,3, F:32,0, CH:118,3, C:7,9, Ca:49,4</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>	