

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>		-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Alma <i>S:1,4, E:880,0, ZS:37,6, T:2,9, F:43,6, CH:84,8, C:5,2, Ca:145,0</i>	- Sütőtök krémleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) -Körte <i>S:3,2, E:1 106,0, ZS:39,5, T:4,0, F:30,2, CH:152,1, C:16,2, Ca:10,4</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla <i>S:7,2, E:806,0, ZS:23,4, T:1,2, F:34,0, CH:105,2, C:19,1, Ca:59,3</i>	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Darás metélt (G, T) -Kajsziparack lekvár -Alma <i>S:1,4, E:1 275,0, ZS:65,1, T:2,3, F:32,0, CH:133,4, C:6,8, Ca:105,9</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:1,4, E:880,0, ZS:37,6, T:2,9, F:43,6, CH:84,8, C:5,2, Ca:145,0</i>	<i>S:3,2, E:1 106,0, ZS:39,5, T:4,0, F:30,2, CH:152,1, C:16,2, Ca:10,4</i>	<i>S:7,2, E:806,0, ZS:23,4, T:1,2, F:34,0, CH:105,2, C:19,1, Ca:59,3</i>	<i>S:1,4, E:1 275,0, ZS:65,1, T:2,3, F:32,0, CH:133,4, C:6,8, Ca:105,9</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: 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

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd	-Citromos tárkonyos zöldségleves (Z) -Sertéspörkölt (G) -Copfocska tészta (G, T) -Káposztasaláta	-Csontleves (Z, M) -Húsgombóc (T) -Főtt burgonya -Paradicsommártás (G) -Alma	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott savanyú káposzta (L) -Körte	-Eperkrémleves (L, G) -Carbonara spagetti (G, L, O) -Alma	-Ünnep
	S:3,7, E:632,0, ZS:19,7, T:0,9, F:29,7, CH:79,8, C:12,5, Ca:53,4	S:2,6, E:688,0, ZS:10,9, T:0,1, F:18,6, CH:124,5, C:23,8, Ca:67,6	S:0,9, E:522,0, ZS:24,0, T:2,3, F:15,9, CH:60,5, C:16,2, Ca:142,0	S:2,6, E:509,0, ZS:23,6, T:10,9, F:12,4, CH:60,9, C:15,5, Ca:146,4	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:3,7, E:632,0, ZS:19,7, T:0,9, F:29,7, CH:79,8, C:12,5, Ca:53,4	S:2,6, E:688,0, ZS:10,9, T:0,1, F:18,6, CH:124,5, C:23,8, Ca:67,6	S:0,9, E:522,0, ZS:24,0, T:2,3, F:15,9, CH:60,5, C:16,2, Ca:142,0	S:2,6, E:509,0, ZS:23,6, T:10,9, F:12,4, CH:60,9, C:15,5, Ca:146,4	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.10.26.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.10.27.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.10.28.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.29.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.30.</i>
<i>Ebéd</i>	-Tejfölös zöldbableves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Pásztortarhonya (G, T) -Káposztasaláta <i>S:1,3, E:538,0, ZS:13,3, T:2,5, F:18,3, CH:81,4, C:14,1, Ca:88,5</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:538,0, ZS:13,3, T:2,5, F:18,3, CH:81,4, C:14,1, Ca:88,5</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: 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>	