

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcsstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,4, E:846,0, ZS:13,9, T:7,8, F:39,2, CH:145,3, C:35,5, Ca:65,1</i>	-Gyümölcsstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,5, E:284,0, ZS:7,3, T:1,7, F:9,5, CH:41,9, C:12,6, Ca:112,8</i>	-Gyümölcsstea -Házi puding (L) -Zabkeksz (G, L, T, O, D) <i>S:0,3, E:599,0, ZS:16,7, T:1,6, F:11,3, CH:96,5, C:38,8, Ca:0,1</i>	-Gyümölcsstea -Magyaros vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma <i>S:0,2, E:347,0, ZS:7,3, T:4,0, F:7,3, CH:59,9, C:9,5, Ca:2,8</i>
<i>Ebéd</i>		-Legényfogó leves (L, G, Z) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) <i>S:2,3, E:1 097,0, ZS:51,6, T:18,6, F:54,6, CH:101,2, C:15,1, Ca:51,3</i>	-Francia hagymaleves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret <i>S:1,0, E:657,0, ZS:22,4, T:4,3, F:30,5, CH:75,7, C:7,3, Ca:62,3</i>	-Zellerkrémleves (L, Z, G) -"Bolognai penne (G, T) <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>	-Fahéjas almaleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) <i>S:1,2, E:438,0, ZS:10,1, T:2,2, F:35,5, CH:44,3, C:1,5, Ca:39,4</i>
<i>Uzsonna</i>		-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:0,2, E:300,0, ZS:11,7, T:1,2, F:8,0, CH:38,9, C:0,4, Ca:24,6</i>	-Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D) -Alma -Paradicsom <i>S:0,6, E:470,0, ZS:16,3, T:3,0, F:6,0, CH:78,5, C:29,0, Ca:11,8</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:3,6, E:318,0, ZS:10,1, T:1,3, F:6,4, CH:32,1, C:3,4, Ca:125,8</i>	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:2,3, E:294,0, ZS:10,6, T:3,3, F:13,6, CH:33,4, C:3,5, Ca:114,5</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:3,9, E:2 243,0, ZS:77,2, T:27,5, F:101,8, CH:285,4, C:51,0, Ca:140,9</i>	<i>S:3,1, E:1 410,0, ZS:46,1, T:9,0, F:46,1, CH:196,1, C:48,9, Ca:186,9</i>	<i>S:4,0, E:1 549,0, ZS:47,3, T:5,8, F:50,8, CH:205,4, C:52,1, Ca:125,8</i>	<i>S:3,7, E:1 079,0, ZS:28,0, T:9,5, F:56,4, CH:137,7, C:14,4, Ca:156,7</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: szeszamamag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.05.	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
<i>Tízórai</i>	-Citromos tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Maci kávé (G, L) -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L)	-Gyümölcs tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kávia paprika	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom
	<i>S:0,0, E:231,0, ZS:5,8, T:2,6, F:8,6, CH:37,1, C:17,4, Ca:180,6</i>	<i>S:2,2, E:590,0, ZS:11,8, T:5,2, F:18,2, CH:101,0, C:36,6, Ca:318,2</i>	<i>S:1,1, E:450,0, ZS:14,6, T:4,5, F:19,8, CH:56,9, C:3,0, Ca:5,5</i>	<i>S:0,1, E:460,0, ZS:9,6, T:1,0, F:24,9, CH:65,3, C:10,8, Ca:17,1</i>	<i>S:2,3, E:552,0, ZS:28,5, T:0,3, F:15,1, CH:55,2, C:4,5, Ca:19,2</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Tejszínes halragu (H, Z, M, L, G, O) -Tört burgonya	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertés apró hús	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuszkusz (G)	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma
	<i>S:1,9, E:762,0, ZS:29,2, T:2,6, F:32,4, CH:91,1, C:6,8, Ca:76,6</i>	<i>S:0,9, E:1 832,0, ZS:36,4, T:7,6, F:69,1, CH:291,2, C:127,9, Ca:211,6</i>	<i>S:1,7, E:589,0, ZS:22,5, T:0,8, F:34,9, CH:57,6, C:2,9, Ca:147,6</i>	<i>S:1,2, E:977,0, ZS:45,8, T:4,7, F:42,7, CH:95,0, C:7,9, Ca:139,2</i>	<i>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</i>
<i>Uzsonna</i>	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
	<i>S:2,1, E:360,0, ZS:13,2, T:4,0, F:14,2, CH:42,9, C:3,5, Ca:114,5</i>	<i>S:2,0, E:328,0, ZS:14,9, T:7,4, F:12,0, CH:33,0, C:3,8, Ca:325,8</i>	<i>S:1,6, E:251,0, ZS:7,4, T:1,3, F:6,9, CH:34,1, C:3,4, Ca:214,5</i>	<i>S:0,0, E:248,0, ZS:4,0, T:1,8, F:7,3, CH:42,6, C:1,4, Ca:4,7</i>	<i>S:0,9, E:353,0, ZS:5,3, T:0,3, F:18,2, CH:56,0, C:0,0, Ca:0,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,0, E:1 353,0, ZS:48,2, T:9,1, F:55,2, CH:171,0, C:27,6, Ca:371,6</i>	<i>S:5,0, E:2 750,0, ZS:63,2, T:20,2, F:99,2, CH:425,2, C:168,2, Ca:855,6</i>	<i>S:4,4, E:1 290,0, ZS:44,5, T:6,7, F:61,7, CH:148,7, C:9,3, Ca:367,6</i>	<i>S:1,3, E:1 684,0, ZS:59,5, T:7,4, F:74,8, CH:202,9, C:20,1, Ca:161,0</i>	<i>S:5,0, E:2 122,0, ZS:71,6, T:4,1, F:73,9, CH:285,6, C:30,4, Ca:124,2</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</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>Tízórai</i>	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D) <i>S:0,0, E:784,0, ZS:12,4, T:4,3, F:7,5, CH:142,9, C:69,1, Ca:300,0</i>				
<i>Ebéd</i>	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Petrezselymes rizs <i>S:2,3, E:811,0, ZS:29,1, T:1,3, F:31,7, CH:102,8, C:7,9, Ca:37,6</i>				
<i>Uzsonna</i>	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:1,9, E:292,0, ZS:6,9, T:1,7, F:11,7, CH:42,4, C:3,5, Ca:114,5</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:4,2, E:1 887,0, ZS:48,4, T:7,3, F:50,9, CH:288,1, C:80,5, Ca:452,1</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>	