

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
<i>Tízórai</i>		-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9	-Gyümölcs tea -Banános túrókrém* (L) -Búza kenyér (G) S:1,3, E:836,0, ZS:14,3, T:9,4, F:62,7, CH:132,0, C:42,8, Ca:398,9	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,1, E:371,0, ZS:13,8, T:0,9, F:15,3, CH:43,9, C:3,2, Ca:14,5	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom S:1,2, E:593,0, ZS:25,6, T:6,6, F:26,3, CH:61,3, C:4,1, Ca:22,3
<i>Ebéd</i>		-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) S:1,4, E:821,0, ZS:37,4, T:2,9, F:43,3, CH:69,2, C:5,2, Ca:133,2	-Süttők krémleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) S:3,2, E:1 042,0, ZS:39,3, T:3,9, F:29,8, CH:135,0, C:5,2, Ca:10,4	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla S:7,2, E:806,0, ZS:23,4, T:1,2, F:34,0, CH:105,2, C:19,1, Ca:59,3	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Darás metélt (G, T) -Kajszi barack lekvár S:1,4, E:1 217,0, ZS:64,9, T:2,3, F:31,7, CH:117,9, C:6,8, Ca:94,1
<i>Uzsonna</i>		-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:2,2, E:373,0, ZS:17,1, T:8,8, F:20,1, CH:32,1, C:3,4, Ca:469,5	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:2,3, E:347,0, ZS:17,1, T:1,3, F:13,1, CH:32,6, C:3,4, Ca:114,5	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyó uborka S:1,2, E:260,0, ZS:10,5, T:0,4, F:6,9, CH:31,0, C:3,4, Ca:126,5	-Tavaszi felvágott-sócsökök. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:0,9, E:351,0, ZS:14,9, T:5,0, F:11,3, CH:42,0, C:1,4, Ca:1,8
<i>Összesen</i>		S:4,3, E:1 648,0, ZS:71,6, T:20,2, F:78,5, CH:159,4, C:34,3, Ca:931,6	S:6,8, E:2 225,0, ZS:70,8, T:14,7, F:105,6, CH:299,5, C:51,4, Ca:523,8	S:8,4, E:1 437,0, ZS:47,8, T:2,5, F:56,1, CH:180,1, C:25,7, Ca:200,3	S:3,5, E:2 161,0, ZS:105,4, T:13,9, F:69,4, CH:221,2, C:12,2, Ca:118,3

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: szezámmag
K: szulfitok, kén-dioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcstea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát <i>S:0,7, E:782,0, ZS:13,9, T:8,2, F:24,5, CH:137,5, C:67,2, Ca:560,5</i>	-Citromos tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,7, E:506,0, ZS:18,5, T:0,0, F:22,5, CH:57,7, C:3,0, Ca:11,8</i>	-Gyümölcstea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:0,2, E:469,0, ZS:12,2, T:2,6, F:21,5, CH:65,5, C:8,5, Ca:79,5</i>	-Gyümölcstea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:380,0, ZS:15,6, T:5,2, F:15,3, CH:41,2, C:11,9, Ca:113,0</i>	
<i>Ebéd</i>	-Citromos tárkonyos zöldségleves (Z) -Sertéspörkölt (G) -Copfocskas tészta (G, T) <i>S:3,2, E:570,0, ZS:19,5, T:0,9, F:28,4, CH:67,6, C:5,1, Ca:27,4</i>	-Csontleves (Z, M) -Húsgombóc (T) -Főtt burgonya -Paradicsommártás (G) <i>S:2,6, E:630,0, ZS:10,7, T:0,1, F:18,4, CH:109,0, C:23,8, Ca:55,8</i>	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott savanyú káposzta (L) <i>S:0,9, E:458,0, ZS:23,8, T:2,3, F:15,5, CH:43,3, C:5,2, Ca:142,0</i>	-Eperkrémleves (L, G) -Carbonara spagetti (G, L, O) <i>S:2,6, E:450,0, ZS:23,4, T:10,9, F:12,1, CH:45,4, C:15,5, Ca:134,6</i>	-Ünnep <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,2, E:247,0, ZS:9,7, T:3,8, F:7,1, CH:33,1, C:3,6, Ca:120,6</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápiapaprika <i>S:2,5, E:411,0, ZS:19,3, T:10,4, F:22,4, CH:33,5, C:5,5, Ca:489,5</i>	-Csemegekaraj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma <i>S:1,2, E:370,0, ZS:11,4, T:0,9, F:7,2, CH:50,3, C:0,3, Ca:1,8</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka <i>S:2,3, E:362,0, ZS:7,5, T:3,3, F:3,6, CH:59,4, C:2,6, Ca:1011,3</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:5,1, E:1599,0, ZS:43,1, T:13,0, F:59,9, CH:238,3, C:75,8, Ca:708,5</i>	<i>S:5,7, E:1546,0, ZS:48,6, T:10,5, F:63,3, CH:200,2, C:32,2, Ca:557,1</i>	<i>S:2,3, E:1296,0, ZS:47,5, T:5,8, F:44,1, CH:159,1, C:14,0, Ca:223,3</i>	<i>S:6,1, E:1193,0, ZS:46,4, T:19,5, F:31,0, CH:146,0, C:30,0, Ca:1258,9</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</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: szeszammag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Tízórai	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D) <i>S:0,3, E:360,0, ZS:8,6, T:4,9, F:12,2, CH:57,1, C:25,3, Ca:300,0</i>				
Ebéd	-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>				
Uzsonna	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsókk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:2,1, E:324,0, ZS:14,6, T:4,7, F:12,6, CH:32,7, C:3,6, Ca:114,5</i>				
Összesen	<i>S:3,8, E:1 222,0, ZS:36,6, T:12,1, F:43,1, CH:171,1, C:43,0, Ca:503,0</i>				

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: szulfidok, kén-dioxid	