

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>		-Gyümölcstea -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>	-Gyümölcstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,5, E:301,0, ZS:7,5, T:1,7, F:10,2, CH:44,9, C:12,6, Ca:112,8</i>	-Gyümölcstea -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>	-Gyümölcstea -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) -Zöldséges rizs <i>S:2,0, E:1 082,0, ZS:37,6, T:2,7, F:48,0, CH:128,5, C:9,1, Ca:62,4</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:3,6, E:1 943,0, ZS:65,5, T:26,4, F:93,8, CH:246,4, C:50,6, Ca:116,3</i>	<i>S:2,5, E:958,0, ZS:29,9, T:6,0, F:40,8, CH:120,6, C:19,9, Ca:175,1</i>	<i>S:0,4, E:1 231,0, ZS:37,2, T:4,5, F:44,4, CH:173,3, C:48,8, Ca:0,1</i>	<i>S:2,2, E:1 429,0, ZS:44,9, T:6,7, F:55,4, CH:188,4, C:18,6, Ca:65,2</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, kén-dioxid</i>	

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) -Kígyóuborka	-Gyümölcstea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kápia paprika	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom
	S:0,0, E:231,0, ZS:5,8, T:2,6, F:8,6, CH:37,1, C:17,4, Ca:180,6	S:2,2, E:590,0, ZS:11,8, T:5,2, F:18,2, CH:101,0, C:36,6, Ca:318,2	S:1,1, E:459,0, ZS:14,8, T:4,5, F:20,0, CH:57,7, C:3,0, Ca:16,8	S:0,1, E:460,0, ZS:9,6, T:1,0, F:24,9, CH:65,3, C:10,8, Ca:17,1	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>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) -Sertéspörkölt (G)	-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
	S:1,9, E:762,0, ZS:29,2, T:2,6, F:32,4, CH:91,1, C:6,8, Ca:76,6	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	S:1,9, E:553,0, ZS:19,9, T:0,1, F:30,5, CH:59,3, C:4,0, Ca:145,6	S:1,2, E:977,0, ZS:45,8, T:4,7, F:42,7, CH:95,0, C:7,9, 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
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:993,0, ZS:35,1, T:5,1, F:41,0, CH:128,1, C:24,2, Ca:257,1	S:3,1, E:2 422,0, ZS:48,2, T:12,8, F:87,2, CH:392,2, C:164,5, Ca:529,8	S:3,0, E:1 011,0, ZS:34,7, T:4,6, F:50,6, CH:117,0, C:7,0, Ca:162,4	S:1,3, E:1 437,0, ZS:55,4, T:5,7, F:67,5, CH:160,3, C:18,7, Ca:156,3	S:4,2, E:1 769,0, ZS:66,3, T:3,9, F:55,7, CH:229,6, C:30,4, Ca:123,8

Jó étvágyat!

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

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D) S:0,0, E:784,0, ZS:12,4, T:4,3, F:7,5, CH:142,9, C:69,1, Ca:300,0				
Ebéd	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Petrezselymes rizs S:2,3, E:811,0, ZS:29,1, T:1,3, F:31,7, CH:102,8, C:7,9, Ca:37,6				
Összesen	S:2,3, E:1 595,0, ZS:41,5, T:5,6, F:39,2, CH:245,7, C:77,0, Ca:337,6				

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