

Étlap

<i>Felső 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>Tízórai</i>		-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) <i>S:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9</i>	-Gyümölcs tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,3, E:836,0, ZS:14,3, T:9,4, F:62,7, CH:132,0, C:42,8, Ca:398,9</i>	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,1, E:371,0, ZS:13,8, T:0,9, F:15,3, CH:43,9, C:3,2, Ca:14,5</i>	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom <i>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>
<i>Ebéd</i>		-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,4, E:821,0, ZS:37,4, T:2,9, F:43,3, CH:69,2, C:5,2, Ca:133,2</i>	- Sütőtök krémleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) <i>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</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 <i>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>
<i>Összesen</i>		<i>S:2,2, E:1 275,0, ZS:54,5, T:11,4, F:58,4, CH:127,2, C:30,9, Ca:462,1</i>	<i>S:4,5, E:1 877,0, ZS:53,7, T:13,4, F:92,5, CH:266,9, C:48,0, Ca:409,3</i>	<i>S:7,3, E:1 177,0, ZS:37,3, T:2,1, F:49,3, CH:149,1, C:22,3, Ca:73,9</i>	<i>S:2,6, E:1 810,0, ZS:90,6, T:8,9, F:58,0, CH:179,2, C:10,8, Ca:116,5</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: 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

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.10.19.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.10.20.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.10.21.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.22.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.23.</i>
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea -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>	-Gyümölcs tea -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>	-Gyümölcs tea -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) -Káposztasaláta <i>S:3,7, E:632,0, ZS:19,7, T:0,9, F:29,7, CH:79,8, C:12,5, Ca:53,4</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>Összesen</i>	<i>S:4,3, E:1 414,0, ZS:33,5, T:9,1, F:54,2, CH:217,3, C:79,6, Ca:613,9</i>	<i>S:3,2, E:1 135,0, ZS:29,2, T:0,1, F:40,9, CH:166,7, C:26,8, Ca:67,6</i>	<i>S:1,1, E:927,0, ZS:36,0, T:4,9, F:36,9, CH:108,8, C:13,7, Ca:221,5</i>	<i>S:3,8, E:831,0, ZS:39,0, T:16,2, F:27,4, CH:86,6, C:27,4, Ca:247,6</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:	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: szeszamag</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

<i>Felsőiskolás</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>Tízórai</i>	-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>				
<i>Ebéd</i>	-Tejfölös zöldbaleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Páztortarhonya (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:1,7, E:898,0, ZS:21,9, T:7,3, F:30,5, CH:138,5, C:39,4, Ca:388,5</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>	