Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Ebéd	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T) -Alma	-Erőleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Körte	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) -Alma	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla	-Fahéjas almaleves (L, G) -Csirke pecsenye -Kuszkusz (G) -Alma
	S:3,0, E:905,0, ZS:40,7, T:6,1, F:37,2, CH:103,2, C:8,0, Ca:105,7	*S:2,1, E:604,0, ZS:21,7, T:2,7, F:21,8, CH:78,2, C:18,5, Ca:247,0*	*S:0,0, E:900,0, ZS:16,5, T:0,8, F:50,8, CH:123,0, C:6,0, Ca:55,1*	*S:5,4, E:695,0, ZS:19,0, T:1,1, F:31,3, CH:89,9, C:18,0, Ca:72,5*	*S:1,0, E:688,0, ZS:23,0, T:2,4, F:14,7, CH:100,6, C:3,8, Ca:57,1*
Összesen	*S:3,0, E:905,0, ZS:40,7, T:6,1, F:37,2, CH:103,2, C:8,0, Ca:105,7*	*S:2,1, E:604,0, ZS:21,7, T:2,7, F:21,8, CH:78,2, C:18,5, Ca:247,0*	*S:0,0, E:900,0, ZS:16,5, T:0,8, F:50,8, CH:123,0, C:6,0, Ca:55,1*	*S:5,4, E:695,0, ZS:19,0, T:1,1, F:31,3, CH:89,9, C:18,0, Ca:72,5*	*S:1,0, E:688,0, ZS:23,0, T:2,4, F:14,7, CH:100,6, C:3,8, Ca:57,1*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Ebéd	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L) -Körte	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli -Alma	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Tört burgonya -Körte	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Alma	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Rakott burgonya (T, L) -Körte
	S:1,0, E:654,0, ZS:16,6, T:9,6, F:31,4, CH:92,7, C:15,0, Ca:158,3	*S:0,8, E:924,0, ZS:52,8, T:0,1, F:36,3, CH:71,2, C:3,6, Ca:263,0*	*S:1,0, E:1 001,0, ZS:21,6, T:0,3, F:48,5, CH:146,6, C:22,1, Ca:64,1*	*S:0,9, E:1 891,0, ZS:36,6, T:7,6, F:69,3, CH:306,8, C:127,9, Ca:223,5*	*S:1,4, E:939,0, ZS:45,5, T:7,2, F:27,7, CH:98,2, C:18,6, Ca:212,7*
Összesen	*S:1,0, E:654,0, ZS:16,6, T:9,6, F:31,4, CH:92,7, C:15,0, Ca:158,3*	*S:0,8, E:924,0, ZS:52,8, T:0,1, F:36,3, CH:71,2, C:3,6, Ca:263,0*	*S:1,0, E:1 001,0, ZS:21,6, T:0,3, F:48,5, CH:146,6, C:22,1, Ca:64,1*	*S:0,9, E:1 891,0, ZS:36,6, T:7,6, F:69,3, CH:306,8, C:127,9, Ca:223,5*	*S:1,4, E:939,0, ZS:45,5, T:7,2, F:27,7, CH:98,2, C:18,6, Ca:212,7*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) — *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) — *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) — *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) — *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák — *Z: zeller* — *D: diófélék, mandula, pisztácia* — *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek — *R: rákfélék* — *M: mustár* — *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje — *H: halak* — *S: szezámmag*
F: földimogyoró — *O: szója* — *K: szulfitok, kéndioxid*