Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Ebéd	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Alma	-Csontleves (Z, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) -Körte	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Lecsós tokány (G) -Tarhonya köret (G, T) -Alma	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Párolt bulgur (G, O) -Cékla	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) -Alma
	S:2,6, E:689,0, ZS:22,5, T:0,6, F:21,0, CH:99,3, C:4,7, Ca:32,1	*S:1,8, E:641,0, ZS:16,3, T:2,0, F:27,5, CH:93,2, C:17,9, Ca:80,5*	*S:2,9, E:644,0, ZS:26,0, T:0,5, F:20,6, CH:80,5, C:9,8, Ca:35,8*	*S:4,0, E:775,0, ZS:31,0, T:5,1, F:36,7, CH:82,2, C:13,3, Ca:50,6*	*S:0,0, E:914,0, ZS:33,9, T:8,9, F:30,3, CH:120,7, C:27,7, Ca:117,1*
Összesen	*S:2,6, E:689,0, ZS:22,5, T:0,6, F:21,0, CH:99,3, C:4,7, Ca:32,1*	*S:1,8, E:641,0, ZS:16,3, T:2,0, F:27,5, CH:93,2, C:17,9, Ca:80,5*	*S:2,9, E:644,0, ZS:26,0, T:0,5, F:20,6, CH:80,5, C:9,8, Ca:35,8*	*S:4,0, E:775,0, ZS:31,0, T:5,1, F:36,7, CH:82,2, C:13,3, Ca:50,6*	*S:0,0, E:914,0, ZS:33,9, T:8,9, F:30,3, CH:120,7, C:27,7, Ca:117,1*

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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Ebéd	-Magyaros lencseleves (L, G, M, Z, T) -Sertéshúsos zöldséges kuszkusz (G) -Körte	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Sóskafőzelék* (G, L) -Főtt tojás (T) -Főtt burgonya -Alma	-Kukoricakrémleves (L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Körte	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott karfiol (L, Z, M) -Alma	-Falusi gombócleves (G) -Mákos guba (L, G) -Vanília sodó (L, G) -Körte
	S:0,1, E:403,0, ZS:13,0, T:2,3, F:14,5, CH:53,8, C:12,8, Ca:58,7	*S:0,9, E:814,0, ZS:21,7, T:0,6, F:31,5, CH:119,1, C:22,0, Ca:104,7*	*S:1,8, E:1 957,0, ZS:50,2, T:8,3, F:78,5, CH:282,3, C:132,3, Ca:161,7*	*S:1,0, E:451,0, ZS:23,8, T:2,3, F:17,8, CH:45,5, C:11,4, Ca:114,1*	*S:5,5, E:1 297,0, ZS:38,1, T:10,2, F:24,8, CH:180,9, C:84,8, Ca:343,3*
Összesen	*S:0,1, E:403,0, ZS:13,0, T:2,3, F:14,5, CH:53,8, C:12,8, Ca:58,7*	*S:0,9, E:814,0, ZS:21,7, T:0,6, F:31,5, CH:119,1, C:22,0, Ca:104,7*	*S:1,8, E:1 957,0, ZS:50,2, T:8,3, F:78,5, CH:282,3, C:132,3, Ca:161,7*	*S:1,0, E:451,0, ZS:23,8, T:2,3, F:17,8, CH:45,5, C:11,4, Ca:114,1*	*S:5,5, E:1 297,0, ZS:38,1, T:10,2, F:24,8, CH:180,9, C:84,8, Ca:343,3*

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
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, kéndioxid
C: csillagfürt
P: puhatestűek