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.
Tízórai	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Gyümölcstea -Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:1,2, E:375,0, ZS:9,4, T:4,7, F:13,8, CH:55,5, C:14,9, Ca:416,9	*S:0,0, E:422,0, ZS:7,8, T:1,8, F:16,9, CH:66,9, C:9,6, Ca:5,0*	*S:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9*	*S:2,2, E:369,0, ZS:4,8, T:0,9, F:11,2, CH:68,4, C:3,0, Ca:18,6*	*S:1,1, E:337,0, ZS:8,9, T:2,9, F:13,2, CH:49,9, C:8,9, Ca:2,1*
Ebéd	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla	-Fahéjas almaleves (L, G) -Csirke pecsenye -Kuszkusz (G)
	S:3,0, E:846,0, ZS:40,5, T:6,1, F:36,9, CH:87,7, C:8,0, Ca:93,9	*S:0,9, E:364,0, ZS:19,2, T:2,2, F:15,2, CH:31,3, C:4,1, Ca:134,3*	*S:0,0, E:841,0, ZS:16,3, T:0,8, F:50,5, CH:107,5, C:6,0, Ca:43,3*	*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:629,0, ZS:22,8, T:2,4, F:14,4, CH:85,0, C:3,8, Ca:45,3*
Uzsonna	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:1,3, E:273,0, ZS:10,2, T:1,3, F:10,0, CH:32,1, C:3,4, Ca:189,3	*S:0,1, E:326,0, ZS:11,4, T:0,9, F:14,1, CH:40,0, C:0,6, Ca:10,8*	*S:2,1, E:366,0, ZS:17,0, T:8,8, F:19,4, CH:30,6, C:3,4, Ca:480,8*	*S:0,7, E:299,0, ZS:5,2, T:1,3, F:11,2, CH:50,1, C:0,4, Ca:1,8*	*S:1,4, E:251,0, ZS:8,9, T:4,4, F:6,4, CH:31,9, C:4,1, Ca:126,5*
Összesen	*S:5,5, E:1 494,0, ZS:60,0, T:12,0, F:60,7, CH:175,3, C:26,2, Ca:700,1*	*S:1,0, E:1 113,0, ZS:38,4, T:4,9, F:46,2, CH:138,2, C:14,3, Ca:150,1*	*S:3,0, E:1 661,0, ZS:50,4, T:18,0, F:85,0, CH:196,1, C:35,1, Ca:852,9*	*S:8,3, E:1 362,0, ZS:29,0, T:3,3, F:53,6, CH:208,5, C:21,3, Ca:92,9*	*S:3,6, E:1 218,0, ZS:40,6, T:9,7, F:34,0, CH:166,8, C:16,7, Ca:173,9*

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.
Tízórai	-Citromos tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G)	-Gyümölcstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Citromos tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Citromos tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	S:0,3, E:390,0, ZS:6,9, T:4,1, F:12,7, CH:67,9, C:32,3, Ca:280,6	*S:1,3, E:868,0, ZS:14,4, T:9,2, F:40,2, CH:147,9, C:16,7, Ca:208,2*	*S:4,2, E:548,0, ZS:19,8, T:1,7, F:22,5, CH:79,0, C:9,3, Ca:37,8*	*S:0,2, E:469,0, ZS:12,2, T:2,6, F:21,5, CH:65,5, C:8,5, Ca:79,5*	*S:1,1, E:459,0, ZS:14,8, T:4,5, F:20,0, CH:57,7, C:3,0, Ca:16,8*
Ebéd	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Tört burgonya	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Rakott burgonya (T, L)
	S:1,0, E:590,0, ZS:16,5, T:9,6, F:31,0, CH:75,6, C:4,1, Ca:158,3	*S:0,8, E:865,0, ZS:52,7, T:0,1, F:36,0, CH:55,7, C:3,6, Ca:251,2*	*S:1,8, E:937,0, ZS:21,5, T:0,3, F:48,1, CH:129,5, C:11,2, Ca:64,1*	*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:1,4, E:875,0, ZS:45,3, T:7,2, F:27,3, CH:81,1, C:7,6, Ca:212,7*
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:2,7, E:287,0, ZS:8,3, T:1,3, F:16,3, CH:34,0, C:3,4, Ca:125,5	*S:0,1, E:243,0, ZS:5,2, T:2,9, F:6,5, CH:40,7, C:1,7, Ca:11,3*	*S:2,0, E:340,0, ZS:14,9, T:7,5, F:12,4, CH:35,6, C:5,6, Ca:329,5*	*S:0,1, E:282,0, ZS:5,8, T:0,9, F:15,3, CH:40,6, C:0,8, Ca:1,8*	*S:1,2, E:238,0, ZS:9,7, T:3,8, F:6,6, CH:31,0, C:3,6, Ca:131,8*
Összesen	*S:4,0, E:1 267,0, ZS:31,6, T:15,0, F:60,0, CH:177,5, C:39,7, Ca:564,4*	*S:2,2, E:1 976,0, ZS:72,3, T:12,2, F:82,7, CH:244,3, C:22,0, Ca:470,6*	*S:7,9, E:1 824,0, ZS:56,2, T:9,5, F:83,0, CH:244,1, C:26,0, Ca:431,4*	*S:1,2, E:2 583,0, ZS:54,4, T:11,1, F:105,9, CH:397,3, C:137,2, Ca:292,9*	*S:3,7, E:1 571,0, ZS:69,8, T:15,6, F:53,9, CH:169,8, C:14,2, Ca:361,3*

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 *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*