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.
Tízórai	-Gyümölcstea -Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Natúr vajkrém -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D)	-Gyümölcstea -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika
	S:0,9, E:189,0, ZS:14,0, T:5,0, F:4,9, CH:10,8, C:9,6, Ca:2,1	*S:2,3, E:552,0, ZS:28,5, T:0,3, F:15,1, CH:55,2, C:4,5, Ca:19,2*	*S:0,0, E:442,0, ZS:12,5, T:0,0, F:16,0, CH:63,0, C:8,5, Ca:14,1*	*S:0,3, E:360,0, ZS:8,6, T:4,9, F:12,2, CH:57,1, C:25,3, Ca:300,0*	*S:2,3, E:383,0, ZS:17,1, T:1,3, F:13,2, CH:41,2, C:11,9, Ca:114,8*
Ebéd	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K)	-Csontleves (Z, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Lecsós tokány (G) -Tarhonya köret (G, T)	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Párolt bulgur (G, O)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)
	S:2,6, E:630,0, ZS:22,3, T:0,6, F:20,7, CH:83,7, C:4,7, Ca:20,3	*S:1,8, E:577,0, ZS:16,2, T:2,0, F:27,1, CH:76,1, C:6,9, Ca:80,5*	*S:2,9, E:586,0, ZS:25,8, T:0,5, F:20,3, CH:65,0, C:9,8, Ca:23,9*	*S:3,0, E:718,0, ZS:30,9, T:5,0, F:36,0, CH:70,2, C:2,3, Ca:50,6*	*S:0,0, E:856,0, ZS:33,7, T:8,9, F:30,0, CH:105,2, C:27,7, Ca:105,3*
Uzsonna	-Joghurt,Gyümölcsös Jogobella 0% CH (L, G, T) -Zabkeksz (G, L, T, O, D)	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	S:0,3, E:792,0, ZS:22,5, T:1,6, F:17,1, CH:124,9, C:23,1, Ca:1,8	*S:1,2, E:324,0, ZS:11,4, T:0,9, F:6,6, CH:40,2, C:0,3, Ca:1,8*	*S:2,1, E:397,0, ZS:23,1, T:8,2, F:11,6, CH:33,0, C:3,4, Ca:114,5*	*S:1,4, E:293,0, ZS:13,4, T:1,6, F:8,5, CH:31,1, C:3,5, Ca:137,3*	*S:2,3, E:362,0, ZS:7,5, T:3,3, F:3,6, CH:59,4, C:2,6, Ca:1 011,3*
Összesen	*S:3,8, E:1 611,0, ZS:58,8, T:7,1, F:42,6, CH:219,4, C:37,4, Ca:24,2*	*S:5,2, E:1 453,0, ZS:56,0, T:3,1, F:48,8, CH:171,5, C:11,6, Ca:101,5*	*S:5,1, E:1 424,0, ZS:61,4, T:8,7, F:47,9, CH:161,0, C:21,6, Ca:152,5*	*S:4,7, E:1 370,0, ZS:53,0, T:11,4, F:56,7, CH:158,5, C:31,1, Ca:487,9*	*S:4,6, E:1 601,0, ZS:58,2, T:13,5, F:46,9, CH:205,8, C:42,2, Ca:1 231,3*

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*

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.
Tízórai	-Gyümölcstea -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcstea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Eper lekvár -Búzakenyér (G)	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:2,1, E:399,0, ZS:18,6, T:6,9, F:13,2, CH:41,9, C:12,0, Ca:114,8	*S:1,3, E:817,0, ZS:14,4, T:9,4, F:63,1, CH:126,7, C:37,3, Ca:399,1*	*S:2,6, E:470,0, ZS:13,4, T:3,6, F:16,3, CH:72,1, C:10,0, Ca:1,8*	*S:1,2, E:588,0, ZS:8,6, T:4,6, F:17,9, CH:107,8, C:52,1, Ca:497,8*	*S:1,3, E:364,0, ZS:15,6, T:1,3, F:15,8, CH:36,1, C:6,3, Ca:127,2*
Ebéd	-Magyaros lencseleves (L, G, M, Z, T) -Sertéshúsos zöldséges kuszkusz (G)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Sóskafőzelék* (G, L) -Főtt tojás (T) -Főtt burgonya	-Kukoricakrémleves (L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott karfiol (L, Z, M)	-Falusi gombócleves (G) -Mákos guba (L, G) -Vanília sodó (L, G)
	S:0,1, E:339,0, ZS:12,8, T:2,2, F:14,1, CH:36,7, C:1,8, Ca:58,7	*S:0,9, E:756,0, ZS:21,5, T:0,6, F:31,2, CH:103,6, C:22,0, Ca:92,9*	*S:1,8, E:1 893,0, ZS:50,1, T:8,2, F:78,1, CH:265,2, C:121,3, Ca:161,7*	*S:1,0, E:393,0, ZS:23,6, T:2,3, F:17,5, CH:29,9, C:11,4, Ca:102,2*	*S:5,5, E:1 233,0, ZS:38,0, T:10,2, F:24,4, CH:163,8, C:73,8, Ca:343,3*
Uzsonna	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tökmagos sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	S:2,5, E:408,0, ZS:19,3, T:10,3, F:22,5, CH:33,1, C:3,7, Ca:474,5	*S:0,7, E:488,0, ZS:18,5, T:0,0, F:21,9, CH:54,3, C:0,0, Ca:11,3*	*S:2,4, E:332,0, ZS:8,5, T:0,9, F:6,6, CH:41,3, C:0,3, Ca:1,8*	*S:2,1, E:326,0, ZS:14,5, T:4,7, F:12,4, CH:33,4, C:3,6, Ca:114,5*	*S:0,3, E:403,0, ZS:9,5, T:1,3, F:18,7, CH:57,6, C:0,9, Ca:11,3*
Összesen	*S:4,7, E:1 146,0, ZS:50,8, T:19,4, F:49,8, CH:111,6, C:17,5, Ca:648,0*	*S:2,8, E:2 061,0, ZS:54,3, T:10,0, F:116,2, CH:284,6, C:59,3, Ca:503,3*	*S:6,8, E:2 694,0, ZS:72,0, T:12,7, F:101,0, CH:378,6, C:131,6, Ca:165,3*	*S:4,3, E:1 306,0, ZS:46,7, T:11,5, F:47,8, CH:171,0, C:67,1, Ca:714,5*	*S:7,1, E:1 999,0, ZS:63,1, T:12,8, F:58,8, CH:257,5, C:81,0, Ca:481,8*

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*