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:365,0, ZS:6,1, T:0,4, F:14,8, CH:57,3, C:3,4, Ca:116,9	*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 (L, Z, G) -Csikóstokány (L, G) -Tészta köret (G)	-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:0,9, E:830,0, ZS:39,9, T:5,3, F:35,5, CH:77,2, C:7,7, Ca:47,3	*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*
Összesen	*S:2,1, E:1 195,0, ZS:46,0, T:5,7, F:50,2, CH:134,4, C:11,0, Ca:164,2*	*S:0,9, E:787,0, ZS:27,0, T:4,0, F:32,1, CH:98,2, C:13,7, Ca:139,3*	*S:0,8, E:1 295,0, ZS:33,4, T:9,2, F:65,6, CH:165,5, C:31,7, Ca:372,2*	*S:7,6, E:1 063,0, ZS:23,8, T:2,0, F:42,4, CH:158,3, C:20,9, Ca:91,1*	*S:2,1, E:966,0, ZS:31,7, T:5,3, F:27,6, CH:134,9, C:12,6, Ca:47,4*

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*
Összesen	*S:1,3, E:980,0, ZS:23,4, T:13,7, F:43,7, CH:143,5, C:36,4, Ca:438,9*	*S:2,1, E:1 733,0, ZS:67,1, T:9,3, F:76,2, CH:203,5, C:20,3, Ca:459,3*	*S:6,0, E:1 485,0, ZS:41,3, T:2,0, F:70,6, CH:208,5, C:20,5, Ca:101,9*	*S:1,1, E:2 301,0, ZS:48,6, T:10,2, F:90,5, CH:356,7, C:136,4, Ca:291,1*	*S:2,5, E:1 334,0, ZS:60,1, T:11,7, F:47,4, CH:138,8, C:10,6, Ca:229,5*

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*	