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) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-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:2,1, E:382,0, ZS:16,5, T:5,4, F:11,8, CH:43,6, C:13,0, Ca:114,8	*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*
Összesen	*S:4,7, E:1 013,0, ZS:38,9, T:5,9, F:32,5, CH:127,3, C:17,7, Ca:135,1*	*S:4,1, E:1 129,0, ZS:44,7, T:2,2, F:42,2, CH:131,2, C:11,3, Ca:99,7*	*S:2,9, E:1 027,0, ZS:38,3, T:0,5, F:36,3, CH:128,0, C:18,2, Ca:38,0*	*S:3,3, E:1 078,0, ZS:39,6, T:9,8, F:48,2, CH:127,3, C:27,6, Ca:350,6*	*S:2,3, E:1 239,0, ZS:50,8, T:10,2, F:43,3, CH:146,4, C:39,6, Ca:220,1*

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.
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*
Összesen	*S:2,2, E:738,0, ZS:31,4, T:9,1, F:27,3, CH:78,6, C:13,8, Ca:173,5*	*S:2,2, E:1 573,0, ZS:35,8, T:10,0, F:94,3, CH:230,3, C:59,3, Ca:492,0*	*S:4,4, E:2 363,0, ZS:63,5, T:11,8, F:94,4, CH:337,3, C:131,3, Ca:163,5*	*S:2,2, E:980,0, ZS:32,2, T:6,8, F:35,4, CH:137,7, C:63,5, Ca:600,0*	*S:6,8, E:1 596,0, ZS:53,6, T:11,5, F:40,1, CH:199,9, C:80,1, Ca:470,5*

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*