

# Étlap

| <i>Felsőiskolás</i><br><i>(11-14 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2026.09.07.</i>                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Kedd</i><br><i>2026.09.08.</i>                                                                                                                                                                                                                              | <i>Szerda</i><br><i>2026.09.09.</i>                                                                                                                                                                                                     | <i>Csütörtök</i><br><i>2026.09.10.</i>                                                                                                                                                                                                            | <i>Péntek</i><br><i>2026.09.11.</i>                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                              | <div>-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S)<br/>-Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S)<br/>-Kelkáposzta főzelék(P) (G)<br/>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</div> <div><i>S:1,7, E:919,0, ZS:32,7, T:0,4, F:45,5, CH:107,2, C:5,3, Ca:116,5</i></div> | <div>-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br/>-Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D)<br/>-Burgonyapüré (P) (L)<br/>-Káposzta saláta(P)</div> <div><i>S:0,7, E:1 154,0, ZS:50,7, T:10,3, F:45,1, CH:134,7, C:0,7, Ca:193,7</i></div> | <div>-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S)<br/>-Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)<br/>-Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S)</div> <div><i>S:0,5, E:746,0, ZS:45,8, T:3,2, F:32,5, CH:48,3, C:2,2, Ca:80,0</i></div> | <div>-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br/>-Tökfőzelék (P) (G, L)<br/>-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)<br/>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</div> <div><i>S:1,3, E:902,0, ZS:33,4, T:6,5, F:39,2, CH:98,4, C:5,2, Ca:115,0</i></div> | <div>-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S)<br/>-Baracklevárral töltött Fánk(P) (G, L, T, F, O, D, S)<br/>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</div> <div><i>S:1,3, E:739,0, ZS:21,1, T:1,7, F:38,3, CH:92,5, C:7,0, Ca:59,7</i></div> |
| <i>Összesen</i>                          | <div><i>S:1,7, E:919,0, ZS:32,7, T:0,4, F:45,5, CH:107,2, C:5,3, Ca:116,5</i></div>                                                                                                                                                                                  | <div><i>S:0,7, E:1 154,0, ZS:50,7, T:10,3, F:45,1, CH:134,7, C:0,7, Ca:193,7</i></div>                                                                                                                                                                         | <div><i>S:0,5, E:746,0, ZS:45,8, T:3,2, F:32,5, CH:48,3, C:2,2, Ca:80,0</i></div>                                                                                                                                                       | <div><i>S:1,3, E:902,0, ZS:33,4, T:6,5, F:39,2, CH:98,4, C:5,2, Ca:115,0</i></div>                                                                                                                                                                | <div><i>S:1,3, E:739,0, ZS:21,1, T:1,7, F:38,3, CH:92,5, C:7,0, Ca:59,7</i></div>                                                                                                                                               |

## Jó étvágyat!

|                       |                                |                                    |                    |                                        |                       |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> | <b>Allergén jelmagyarázat:</b> |                                    |                    |                                        |                       |
| <i>S: só (g)</i>      | <i>E: energia (kcal)</i>       | <i>G: glutén, gabonák</i>          | <i>Z: zeller</i>   | <i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i> | <i>C: csillagfűrt</i> |
| <i>ZS: zsír (g)</i>   | <i>T: telített zsírsav (g)</i> | <i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i> | <i>R: rákfélék</i> | <i>M: mustár</i>                       | <i>P: puhatestűek</i> |
| <i>F: fehérje (g)</i> | <i>CH: szénhidrát (g)</i>      | <i>T: tojás, fehérje</i>           | <i>H: halak</i>    | <i>S: szeszammag</i>                   |                       |
| <i>C: cukor (g)</i>   | <i>Ca: kalcium (mg)</i>        | <i>F: földimogyoró</i>             | <i>O: szója</i>    | <i>K: szulfitok, kéndioxid</i>         |                       |

# Étlap

| <i>Felsőiskolás</i><br>(11-14 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.09.14.                                                                                                                                                                                                                         | <i>Kedd</i><br>2026.09.15.                                                                                                                                                | <i>Szerda</i><br>2026.09.16.                                                                                                                                                                                  | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.17.                                                                                                                                                                                                  | <i>Péntek</i><br>2026.09.18.                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                       | <div>-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br/>-Burgonyafőzelék (P) (G, L)<br/>-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)<br/>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</div> <div>S:1,3, E:1 077,0, ZS:41,3, T:5,5, F:49,1, CH:126,1, C:5,8, Ca:87,6</div> | <div>-Tárkonyos csirkeragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S)<br/>-Mákos metélt (p) (G)</div> <div>S:0,2, E:910,0, ZS:35,1, T:7,4, F:36,4, CH:110,7, C:5,6, Ca:300,1</div> | <div>-Almaleves (P) (L, G)<br/>-Natúr pulyka szelet (p) (G, O, T, Z, M)<br/>-Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S)</div> <div>S:0,2, E:705,0, ZS:26,5, T:2,1, F:30,7, CH:72,2, C:2,3, Ca:32,8</div> | <div>-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br/>-Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S)<br/>-Rántott Trappista sajt Vega(P)<br/>-Céklasaláta (P):</div> <div>S:0,4, E:893,0, ZS:39,4, T:0,2, F:15,5, CH:117,7, C:1,7, Ca:44,1</div> | <div>-Köménymagleves (P) (T, G)<br/>-Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S)<br/>-Petrezselymes burgonya (P)<br/>-Káposzta saláta(P)</div> <div>S:0,3, E:948,0, ZS:42,6, T:0,0, F:48,1, CH:96,2, C:0,2, Ca:89,4</div> |
| <i>Összesen</i>                   | <div>S:1,3, E:1 077,0, ZS:41,3, T:5,5, F:49,1, CH:126,1, C:5,8, Ca:87,6</div>                                                                                                                                                                       | <div>S:0,2, E:910,0, ZS:35,1, T:7,4, F:36,4, CH:110,7, C:5,6, Ca:300,1</div>                                                                                              | <div>S:0,2, E:705,0, ZS:26,5, T:2,1, F:30,7, CH:72,2, C:2,3, Ca:32,8</div>                                                                                                                                    | <div>S:0,4, E:893,0, ZS:39,4, T:0,2, F:15,5, CH:117,7, C:1,7, Ca:44,1</div>                                                                                                                                                      | <div>S:0,3, E:948,0, ZS:42,6, T:0,0, F:48,1, CH:96,2, C:0,2, Ca:89,4</div>                                                                                                                                           |

## Jó étvágyat!

|                       |                         |                                |             |                                 |                |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> |                         | <b>Allergén jelmagyarázat:</b> |             |                                 |                |
| S: só (g)             | E: energia (kcal)       | G: glutén, gabonák             | Z: zeller   | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g)          | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek    | R: rákfélék | M: mustár                       | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g)        | CH: szénhidrát (g)      | T: tojás, fehérje              | H: halak    | S: szeszámog                    |                |
| C: cukor (g)          | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró                | O: szója    | K: szulfitok, kéndioxid         |                |