

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Ebéd	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,8, E:892,0, ZS:33,1, T:0,3, F:42,2, CH:92,0, C:4,7, Ca:116,2	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Főtt burgonya (P) -Káposzta saláta(P) S:0,4, E:797,0, ZS:26,9, T:0,0, F:36,1, CH:120,2, C:1,6, Ca:116,2	-Zöldbab leves tejmentes(P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S) S:0,4, E:993,0, ZS:56,9, T:0,3, F:33,9, CH:83,3, C:1,8, Ca:53,3	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,4, E:637,0, ZS:17,4, T:0,3, F:32,9, CH:74,9, C:6,0, Ca:91,4	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,1, E:1 195,0, ZS:26,2, T:0,3, F:50,4, CH:179,6, C:21,0, Ca:59,7
Összesen	S:1,8, E:892,0, ZS:33,1, T:0,3, F:42,2, CH:92,0, C:4,7, Ca:116,2	S:0,4, E:797,0, ZS:26,9, T:0,0, F:36,1, CH:120,2, C:1,6, Ca:116,2	S:0,4, E:993,0, ZS:56,9, T:0,3, F:33,9, CH:83,3, C:1,8, Ca:53,3	S:1,4, E:637,0, ZS:17,4, T:0,3, F:32,9, CH:74,9, C:6,0, Ca:91,4	S:1,1, E:1 195,0, ZS:26,2, T:0,3, F:50,4, CH:179,6, C:21,0, Ca:59,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
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: szeszamag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.14.	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves Diétás tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves tej és tojás mentes(P) F (G, T, Z, O, M, S, L) -Mákos metélt (p) (G)	-Alma leves tej tojás mentes(P) (G) -Natúr pulyka szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S) -sertés apró pecsenye Diétás Gluténmentes (P) (G, O) -Céklasaláta (P):	-Köménymagleves (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya (P)
	<i>S:1,5, E:1 170,0, ZS:52,4, T:0,3, F:45,9, CH:127,3, C:4,6, Ca:56,5</i>	<i>S:0,3, E:1 031,0, ZS:37,9, T:1,4, F:47,7, CH:129,3, C:5,0, Ca:249,2</i>	<i>S:0,2, E:536,0, ZS:20,8, T:0,4, F:26,6, CH:53,0, C:3,7, Ca:80,8</i>	<i>S:0,5, E:1 309,0, ZS:75,9, T:0,2, F:34,5, CH:120,0, C:1,7, Ca:46,9</i>	<i>S:0,2, E:731,0, ZS:30,8, T:0,0, F:42,9, CH:71,1, C:0,2, Ca:53,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:1 170,0, ZS:52,4, T:0,3, F:45,9, CH:127,3, C:4,6, Ca:56,5</i>	<i>S:0,3, E:1 031,0, ZS:37,9, T:1,4, F:47,7, CH:129,3, C:5,0, Ca:249,2</i>	<i>S:0,2, E:536,0, ZS:20,8, T:0,4, F:26,6, CH:53,0, C:3,7, Ca:80,8</i>	<i>S:0,5, E:1 309,0, ZS:75,9, T:0,2, F:34,5, CH:120,0, C:1,7, Ca:46,9</i>	<i>S:0,2, E:731,0, ZS:30,8, T:0,0, F:42,9, CH:71,1, C:0,2, Ca:53,1</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

<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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	