

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,4, E:1 193,0, ZS:49,5, T:2,3, F:61,5, CH:112,5, C:4,3, Ca:34,4	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,1, E:620,0, ZS:19,4, T:0,4, F:33,1, CH:75,5, C:4,7, Ca:18,2	-Málnakrém leves (P) (L) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott karfiol Vega (P) -Káposzta saláta(P) S:0,2, E:950,0, ZS:46,5, T:3,7, F:19,0, CH:116,6, C:1,5, Ca:69,7	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:3,4, E:1 003,0, ZS:39,5, T:7,7, F:31,1, CH:123,1, C:10,4, Ca:31,4	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -ízes bukta KEM (P) (L, T, O, D) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,6, E:827,0, ZS:21,8, T:4,3, F:39,9, CH:109,4, C:6,1, Ca:90,0
Összesen	S:1,4, E:1 193,0, ZS:49,5, T:2,3, F:61,5, CH:112,5, C:4,3, Ca:34,4	S:1,1, E:620,0, ZS:19,4, T:0,4, F:33,1, CH:75,5, C:4,7, Ca:18,2	S:0,2, E:950,0, ZS:46,5, T:3,7, F:19,0, CH:116,6, C:1,5, Ca:69,7	S:3,4, E:1 003,0, ZS:39,5, T:7,7, F:31,1, CH:123,1, C:10,4, Ca:31,4	S:1,6, E:827,0, ZS:21,8, T:4,3, F:39,9, CH:109,4, C:6,1, Ca:90,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szeszámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.28.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.29.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.30.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.01.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.02.</i>
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,3, E:1 020,0, ZS:37,9, T:5,5, F:41,5, CH:121,5, C:3,4, Ca:87,3</i>	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P) <i>S:1,4, E:955,0, ZS:51,4, T:10,3, F:42,2, CH:87,0, C:17,6, Ca:375,3</i>	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai csirke mézes mustáros(P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,3, E:774,0, ZS:24,7, T:0,3, F:40,1, CH:98,3, C:3,4, Ca:92,0</i>	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Csemegeborka (P) <i>S:0,4, E:785,0, ZS:17,0, T:0,1, F:38,2, CH:116,3, C:9,5, Ca:36,4</i>	-Tyúkerőleves csigatészta (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,4, E:871,0, ZS:26,8, T:3,5, F:48,3, CH:91,6, C:4,8, Ca:85,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:1 020,0, ZS:37,9, T:5,5, F:41,5, CH:121,5, C:3,4, Ca:87,3</i>	<i>S:1,4, E:955,0, ZS:51,4, T:10,3, F:42,2, CH:87,0, C:17,6, Ca:375,3</i>	<i>S:0,3, E:774,0, ZS:24,7, T:0,3, F:40,1, CH:98,3, C:3,4, Ca:92,0</i>	<i>S:0,4, E:785,0, ZS:17,0, T:0,1, F:38,2, CH:116,3, C:9,5, Ca:36,4</i>	<i>S:1,4, E:871,0, ZS:26,8, T:3,5, F:48,3, CH:91,6, C:4,8, Ca:85,7</i>

Jó étvágyat!

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