

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.21.	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Málnakrém leves tej mentes(P) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Káposzta saláta(P)	-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)	-Jókai Bableves tej tojás mentes(P) (G, O, T, Z, M, S) -Kakaós csiga mini (p) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	<i>S:1,5, E:1 217,0, ZS:46,2, T:0,3, F:59,9, CH:128,0, C:6,2, Ca:103,8</i>	<i>S:1,1, E:620,0, ZS:19,4, T:0,4, F:33,1, CH:75,5, C:4,7, Ca:18,2</i>	<i>S:0,6, E:1 173,0, ZS:46,6, T:0,3, F:25,1, CH:174,4, C:11,7, Ca:297,3</i>	<i>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</i>	<i>S:1,3, E:1 114,0, ZS:35,0, T:8,4, F:25,0, CH:171,7, C:5,1, Ca:152,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:1 217,0, ZS:46,2, T:0,3, F:59,9, CH:128,0, C:6,2, Ca:103,8</i>	<i>S:1,1, E:620,0, ZS:19,4, T:0,4, F:33,1, CH:75,5, C:4,7, Ca:18,2</i>	<i>S:0,6, E:1 173,0, ZS:46,6, T:0,3, F:25,1, CH:174,4, C:11,7, Ca:297,3</i>	<i>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</i>	<i>S:1,3, E:1 114,0, ZS:35,0, T:8,4, F:25,0, CH:171,7, C:5,1, Ca:152,4</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámmag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsős iskolás</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 DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-fahéjas szilvakrém leves tejmentes (p): (G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P)	-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)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P)	-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:1,3, E:1 050,0, ZS:41,0, T:0,3, F:40,0, CH:122,9, C:2,6, Ca:61,5</i>	<i>S:0,7, E:791,0, ZS:38,1, T:2,6, F:28,6, CH:90,1, C:19,9, Ca:221,4</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>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:1 050,0, ZS:41,0, T:0,3, F:40,0, CH:122,9, C:2,6, Ca:61,5</i>	<i>S:0,7, E:791,0, ZS:38,1, T:2,6, F:28,6, CH:90,1, C:19,9, Ca:221,4</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: szeszámog</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	