Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -félbarna kenyér (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P)	-Magyaros burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Nem lehet abbahagyni csirkemell (P) (G, T, Z, O, M, S, L)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tejbegríz rizstejjel (P) (G) -Kakaó szórat (P) (L, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves rizstejjel(p) (L, G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)
	S:1,3, E:1 204,0, ZS:30,6, T:0,2, F:61,0, CH:168,9, C:3,3, Ca:62,6	*S:3,5, E:1 003,0, ZS:38,0, T:7,6, F:31,3, CH:115,0, C:10,7, Ca:31,5*	*S:1,6, E:1 781,0, ZS:48,9, T:6,8, F:219,9, CH:109,7, C:1,7, Ca:214,8*	*S:1,6, E:872,0, ZS:15,3, T:0,8, F:26,8, CH:147,6, C:16,4, Ca:489,0*	*S:0,2, E:976,0, ZS:31,0, T:1,8, F:39,6, CH:126,7, C:24,1, Ca:37,0*
Összesen	*S:1,3, E:1 204,0, ZS:30,6, T:0,2, F:61,0, CH:168,9, C:3,3, Ca:62,6*	*S:3,5, E:1 003,0, ZS:38,0, T:7,6, F:31,3, CH:115,0, C:10,7, Ca:31,5*	*S:1,6, E:1 781,0, ZS:48,9, T:6,8, F:219,9, CH:109,7, C:1,7, Ca:214,8*	*S:1,6, E:872,0, ZS:15,3, T:0,8, F:26,8, CH:147,6, C:16,4, Ca:489,0*	*S:0,2, E:976,0, ZS:31,0, T:1,8, F:39,6, CH:126,7, C:24,1, Ca:37,0*

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 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Ebéd	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves tejmentes (P) (G) -Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P)	-Sütőtökkrémleves pirított tökmaggal(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) -Barack befőtt	-Vegyes zöldségleves (P) (Z, G, L, T, M, S) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P)	-Palócleves tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Aranygaluska tej és tojásmentes(P) (G, D) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,5, E:920,0, ZS:44,9, T:0,3, F:49,5, CH:72,4, C:6,5, Ca:86,7	*S:0,5, E:681,0, ZS:10,4, T:0,0, F:14,3, CH:134,3, C:5,8, Ca:34,4*	*S:0,2, E:885,0, ZS:38,0, T:5,1, F:38,3, CH:95,8, C:1,8, Ca:70,3*	*S:0,7, E:704,0, ZS:39,7, T:2,5, F:27,3, CH:53,1, C:18,7, Ca:105,0*	*S:1,4, E:1 939,0, ZS:71,3, T:1,5, F:45,6, CH:196,3, C:7,5, Ca:96,7*
Összesen	*S:1,5, E:920,0, ZS:44,9, T:0,3, F:49,5, CH:72,4, C:6,5, Ca:86,7*	*S:0,5, E:681,0, ZS:10,4, T:0,0, F:14,3, CH:134,3, C:5,8, Ca:34,4*	*S:0,2, E:885,0, ZS:38,0, T:5,1, F:38,3, CH:95,8, C:1,8, Ca:70,3*	*S:0,7, E:704,0, ZS:39,7, T:2,5, F:27,3, CH:53,1, C:18,7, Ca:105,0*	*S:1,4, E:1 939,0, ZS:71,3, T:1,5, F:45,6, CH:196,3, C:7,5, Ca:96,7*

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*