Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Ebéd	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Párolt rizs (P) -Kakukkfüves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrós derelye(P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymagleves (P) (T, G) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:1,6, E:967,0, ZS:36,4, T:5,5, F:49,5, CH:102,5, C:6,1, Ca:130,7	*S:2,4, E:1 339,0, ZS:54,1, T:7,6, F:40,1, CH:171,3, C:2,8, Ca:155,4*	*S:0,4, E:1 269,0, ZS:51,2, T:1,9, F:52,0, CH:152,8, C:6,3, Ca:40,8*	*S:2,8, E:1 109,0, ZS:34,7, T:2,5, F:42,0, CH:145,6, C:22,1, Ca:9,0*	*S:0,4, E:883,0, ZS:35,6, T:0,0, F:45,9, CH:94,5, C:5,7, Ca:55,6*
Összesen	*S:1,6, E:967,0, ZS:36,4, T:5,5, F:49,5, CH:102,5, C:6,1, Ca:130,7*	*S:2,4, E:1 339,0, ZS:54,1, T:7,6, F:40,1, CH:171,3, C:2,8, Ca:155,4*	*S:0,4, E:1 269,0, ZS:51,2, T:1,9, F:52,0, CH:152,8, C:6,3, Ca:40,8*	*S:2,8, E:1 109,0, ZS:34,7, T:2,5, F:42,0, CH:145,6, C:22,1, Ca:9,0*	*S:0,4, E:883,0, ZS:35,6, T:0,0, F:45,9, CH:94,5, C:5,7, Ca:55,6*

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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Ebéd	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Grízes tészta (P) (G) -Baracklekvár(P) -Kenyér ebédhez teljes kiőrlésű (P) (G)	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sült virsli /sertés/ (p) (G, T, Z, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hajdúsági slambuc leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sült csirkecomb (P) (G, T, Z, M, O) -Csemegeuborka (P)
	S:1,3, E:896,0, ZS:35,7, T:5,5, F:39,8, CH:95,4, C:6,4, Ca:100,6	*S:0,3, E:916,0, ZS:32,6, T:0,3, F:55,8, CH:86,9, C:5,1, Ca:20,6*	*S:0,9, E:1 433,0, ZS:45,0, T:4,1, F:49,9, CH:202,3, C:7,8, Ca:90,0*	*S:4,0, E:1 244,0, ZS:65,6, T:13,4, F:41,6, CH:106,3, C:4,4, Ca:31,3*	*S:0,3, E:771,0, ZS:29,1, T:0,1, F:43,7, CH:97,3, C:6,4, Ca:16,3*
Összesen	*S:1,3, E:896,0, ZS:35,7, T:5,5, F:39,8, CH:95,4, C:6,4, Ca:100,6*	*S:0,3, E:916,0, ZS:32,6, T:0,3, F:55,8, CH:86,9, C:5,1, Ca:20,6*	*S:0,9, E:1 433,0, ZS:45,0, T:4,1, F:49,9, CH:202,3, C:7,8, Ca:90,0*	*S:4,0, E:1 244,0, ZS:65,6, T:13,4, F:41,6, CH:106,3, C:4,4, Ca:31,3*	*S:0,3, E:771,0, ZS:29,1, T:0,1, F:43,7, CH:97,3, C:6,4, Ca:16,3*

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*