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)tejmentes (G) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves tejmentes(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 tejmentes (p): (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) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymagleves (P) (T, G) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:1,3, E:1 485,0, ZS:54,6, T:0,2, F:69,5, CH:167,2, C:4,1, Ca:204,7	*S:2,4, E:1 314,0, ZS:47,8, T:4,0, F:40,5, CH:178,9, C:2,0, Ca:146,5*	*S:0,5, E:1 229,0, ZS:47,1, T:0,2, F:48,9, CH:156,0, C:8,6, Ca:127,0*	*S:1,1, E:1 003,0, ZS:19,7, T:0,3, F:38,3, CH:155,0, C:21,1, 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:1,3, E:1 485,0, ZS:54,6, T:0,2, F:69,5, CH:167,2, C:4,1, Ca:204,7*	*S:2,4, E:1 314,0, ZS:47,8, T:4,0, F:40,5, CH:178,9, C:2,0, Ca:146,5*	*S:0,5, E:1 229,0, ZS:47,1, T:0,2, F:48,9, CH:156,0, C:8,6, Ca:127,0*	*S:1,1, E:1 003,0, ZS:19,7, T:0,3, F:38,3, CH:155,0, C:21,1, 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 DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -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) -Sült virsli /sertés/ (p) (G, T, Z, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Zöldborsó főzelék tejmentes. (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:926,0, ZS:38,7, T:0,2, F:38,3, CH:96,8, C:5,6, Ca:74,8	*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:4,1, E:1 268,0, ZS:62,3, T:11,3, F:39,9, CH:121,8, C:6,3, Ca:100,7*	*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:926,0, ZS:38,7, T:0,2, F:38,3, CH:96,8, C:5,6, Ca:74,8*	*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:4,1, E:1 268,0, ZS:62,3, T:11,3, F:39,9, CH:121,8, C:6,3, Ca:100,7*	*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*