

Szója-mogyoró-kesudió-pisztácia-törökmogyoró mentes étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Ebéd	-Zöldséges burgonyaleves (E:192,8 ZS:1,8 T:0,2 F:5,0 CH:35,0 C:0,8 S:0,2) (Z, G) -Sertéspörkölt (E:231,2 ZS:8,1 T:2,2 F:20,9 CH:3,1 C:1,2 S:0,4) -Zöldborsófőzelék (E:319,9 ZS:8,5 T:1,0 F:16,3 CH:39,8 C:0,6 S:0,2) (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:115,2 ZS:0,5 T:0,2 F:3,7 CH:22,1 C:0,0 S:0,5) (G) -Gyümölcs püré (E:76,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:4,0 C:14,5 S:0,0)	-Sajtkrémleves (E:324,6 ZS:22,1 T:15,7 F:10,3 CH:16,8 C:5,4 S:2,1) (G, L, T) -Tavaszi rizseshús (E:566,1 ZS:14,5 T:3,0 F:29,8 CH:70,8 C:0,1 S:0,2) -Vegyes befőtt (E:61,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:16,3 C:13,3 S:0,0)	-Halragu leves (E:169,0 ZS:4,7 T:0,7 F:19,3 CH:11,2 C:0,7 S:0,1) (Z, H, G) -Túrós csusza (E:709,7 ZS:30,4 T:15,9 F:27,9 CH:61,3 C:4,6 S:0,4) (G, L) -Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2 F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0)	-Karalábéleves (E:120,7 ZS:4,1 T:0,5 F:3,2 CH:14,9 C:0,9 S:0,2) (G, Z) -Vadas sertésragu (E:274,8 ZS:11,2 T:8,7 F:23,3 CH:10,5 C:1,5 S:0,3) (L, G, M) -Spagetti (E:416,0 ZS:8,7 T:1,3 F:11,4 CH:69,4 C:3,8 S:0,1) (G) -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)	-Zöldségleves (E:77,1 ZS:1,6 T:0,1 F:2,7 CH:12,3 C:0,1 S:0,1) (Z, G) -Főtt tojás (E:68,9 ZS:4,9 T:0,0 F:5,5 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) (T) -Burgonyafőzelék (E:356,5 ZS:9,2 T:2,8 F:9,6 CH:48,2 C:0,7 S:0,2) (L, G) -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G) -Rágórépa (E:20,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:4,1 C:0,0 S:0,0)
	S:1,1, E:778,0, ZS:15,9, T:3,1, F:39,1, CH:82,6, C:16,7, Ca:181,0	S:2,0, E:811,0, ZS:31,0, T:15,9, F:34,3, CH:89,7, C:18,0, Ca:181,1	S:0,5, E:905,0, ZS:29,5, T:14,0, F:40,1, CH:101,9, C:30,0, Ca:444,2	S:0,5, E:744,0, ZS:21,1, T:9,7, F:34,1, CH:89,4, C:15,0, Ca:148,0	S:0,6, E:480,0, ZS:10,7, T:2,3, F:15,3, CH:70,8, C:0,6, Ca:163,3
Összesen	S:1,1, E:778,0, ZS:15,9, T:3,1, F:39,1, CH:82,6, C:16,7, Ca:181,0	S:2,0, E:811,0, ZS:31,0, T:15,9, F:34,3, CH:89,7, C:18,0, Ca:181,1	S:0,5, E:905,0, ZS:29,5, T:14,0, F:40,1, CH:101,9, C:30,0, Ca:444,2	S:0,5, E:744,0, ZS:21,1, T:9,7, F:34,1, CH:89,4, C:15,0, Ca:148,0	S:0,6, E:480,0, ZS:10,7, T:2,3, F:15,3, CH:70,8, C:0,6, Ca:163,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

Szója-mogyoró-kesudió-pisztácia-törökmogyoró mentes étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd	-Csontleves (E:161,0 ZS:8,0 T:0,6 F:6,7 CH:13,5 C:0,2 S:0,1) (Z, G, T) -Sertésvagdalt tepsiben sütve (E:251,1 ZS:12,3 T:2,6 F:18,9 CH:10,2 C:0,0 S:0,4) (T, G) -Sárgaborsó főzelék (E:386,7 ZS:10,0 T:1,3 F:16,3 CH:50,7 C:0,6 S:0,1) (G) -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G) -Rostos gyümölcsle 0,2 100% (E:94,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:24,6 C:23,4 S:0,1) S:0,9, E:843,0, ZS:26,0, T:4,0, F:38,7, CH:103,9, C:24,0, Ca:80,5	-Zöldborsóleves (E:169,2 ZS:4,4 T:0,6 F:7,7 CH:22,5 C:0,8 S:0,2) (G, Z) -Barbecue-s sertéscsík (E:216,9 ZS:9,8 T:2,5 F:21,0 CH:6,5 C:4,7 S:0,4) (M) -Párolt rizs (E:363,9 ZS:7,7 T:1,0 F:6,5 CH:60,7 C:0,1 S:0,1) -Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2 F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0) S:0,6, E:818,0, ZS:19,4, T:3,8, F:33,0, CH:115,8, C:30,6, Ca:301,2	-Palóclevés (E:336,7 ZS:12,6 T:4,3 F:18,7 CH:16,5 C:1,3 S:0,3) (G, Z, L, K) -Mákos núdli (E:343,0 ZS:20,6 T:2,5 F:5,4 CH:25,9 C:0,9 S:0,1) (G) -Narancs E (E:141,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:28,2 C:28,2 S:0,0) S:0,4, E:644,0, ZS:26,8, T:5,3, F:20,6, CH:55,1, C:22,9, Ca:396,1	-Gyümölcsleves (E:207,5 ZS:3,3 T:5,9 F:2,2 CH:35,8 C:8,9 S:0,1) (L, G) -Rakott burgonya (E:727,8 ZS:31,6 T:8,6 F:24,9 CH:64,7 C:1,5 S:0,8) (T, L) -Csemege uborka éd szerrel (E:14,5 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:3,0 C:1,7 S:0,8) (M, K) -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0) S:1,4, E:823,0, ZS:29,0, T:11,6, F:22,8, CH:93,9, C:18,9, Ca:189,4	
Összesen	S:0,9, E:843,0, ZS:26,0, T:4,0, F:38,7, CH:103,9, C:24,0, Ca:80,5	S:0,6, E:818,0, ZS:19,4, T:3,8, F:33,0, CH:115,8, C:30,6, Ca:301,2	S:0,4, E:644,0, ZS:26,8, T:5,3, F:20,6, CH:55,1, C:22,9, Ca:396,1	S:1,4, E:823,0, ZS:29,0, T:11,6, F:22,8, CH:93,9, C:18,9, Ca:189,4	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	