

Étlap tej- és tojásmentes

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges burgonya leves to-tm (E:191,1 ZS:2,9 T:0,3 F:5,4 CH:35,4 C:1000,1 S:0,7) (Z, G, M) -Kínai édes-savanyú csirkemell tm. (E:204,0 ZS:10,4 T:1,0 F:20,2 CH:7,0 C:3,2 S:0,6) (Z) -Rizs (E:460,1 ZS:13,0 T:1,5 F:73,3 CH:75,7 C:0,5 S:0,1) -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)	-Paradisomleves to-tm. (E:232,8 ZS:7,4 T:0,9 F:3,4 CH:37,7 C:2,6 S:0,1) (G, Z) -Tarhonyás hús (E:599,9 ZS:19,8 T:1,5 F:10819,5 CH:73,7 C:3,4 S:0,8) (G, Z, K) -Csalamádé (E:13,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (M) -Szőlő (E:101,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,8 CH:23,5 C:0,0 S:0,0) (O)	-Tárkonyos Pulykaraguleves tejmentes (E:298,9 ZS:13,6 T:0,8 F:19,6 CH:19,6 C:0,3 S:1,6) (Z, M, G) -Morzsás nudli (E:616,4 ZS:7,8 T:3,3 F:13,3 CH:108,7 C:8,6 S:1,4) (G) -Körte (E:67,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:15,6 C:0,0 S:0,0)	-Csirkehúsleves to-tm. (E:116,7 ZS:0,8 T:0,0 F:18,6 CH:7,8 C:0,0 S:0,7) (Z, G, O, M) -Sóskamártás tejmentes (E:323,0 ZS:18,9 T:2,1 F:4,4 CH:32,8 C:0,6 S:0,5) (G) -Natúr Sertés szelet (E:351,8 ZS:24,9 T:0,9 F:20,7 CH:10,0 C:1,2 S:0,7) (G, Z, M, L, T, O) -Főtt burgonya (E:360,8 ZS:0,8 T:0,0 F:10,3 CH:75,4 C:0,0 S:0,1) -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Daragaluska leves (E:72,7 ZS:2,8 T:0,4 F:2,7 CH:9,3 C:1000,2 S:0,3) (Z, G, M, T, O) -Halpaprikás tejmentes (E:251,6 ZS:8,4 T:0,7 F:31,1 CH:11,6 C:2,0 S:1,6) (H, G, Z, M) -Turbán tészta (E:309,6 ZS:1,3 T:0,5 F:10,8 CH:62,1 C:1,8 S:0,1) (G) -Fejes saláta (E:46,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:11,1 C:0,0 S:0,1) -Piskóta Glosini tm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, T)
	<i>S:1,4, E:934,0, ZS:23,0, T:2,5, F:86,9, CH:145,3, C:860,6, Ca:259,6</i>	<i>S:0,9, E:843,0, ZS:24,8, T:2,1, F:10 050,7, CH:120,1, C:5,4, Ca:103,9</i>	<i>S:2,6, E:821,0, ZS:18,1, T:3,4, F:28,3, CH:119,1, C:7,4, Ca:58,1</i>	<i>S:1,7, E:1 062,0, ZS:39,3, T:2,4, F:47,7, CH:122,8, C:1,6, Ca:219,1</i>	<i>S:1,9, E:588,0, ZS:11,3, T:1,4, F:40,2, CH:78,8, C:860,7, Ca:74,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:934,0, ZS:23,0, T:2,5, F:86,9, CH:145,3, C:860,6, Ca:259,6</i>	<i>S:0,9, E:843,0, ZS:24,8, T:2,1, F:10 050,7, CH:120,1, C:5,4, Ca:103,9</i>	<i>S:2,6, E:821,0, ZS:18,1, T:3,4, F:28,3, CH:119,1, C:7,4, Ca:58,1</i>	<i>S:1,7, E:1 062,0, ZS:39,3, T:2,4, F:47,7, CH:122,8, C:1,6, Ca:219,1</i>	<i>S:1,9, E:588,0, ZS:11,3, T:1,4, F:40,2, CH:78,8, C:860,7, Ca:74,6</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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap tej- és tojásmentes

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd	-Tarhonya leves to-tm. (E:83,2 ZS:2,6 T:0,3 F:1201,0 CH:12,8 C:1000,2 S:0,3) (Z, G, M) -Sárgaborsó főzelék (E:490,6 ZS:16,8 T:1,7 F:21,2 CH:61,0 C:0,7 S:0,4) (G) -Sertéspörkölt (E:202,6 ZS:11,2 T:0,0 F:19,4 CH:7,8 C:1,4 S:0,3) (Z, K) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)	-Zellerkrém leves tejmentes (E:125,0 ZS:6,7 T:0,7 F:3,0 CH:9,7 C:0,2 S:0,3) (G, Z) -Natúr Sertés szelet tm (E:341,9 ZS:24,7 T:0,8 F:20,3 CH:8,4 C:0,2 S:0,1) (G) -Petrezselymes burgonya (E:352,2 ZS:5,3 T:0,5 F:8,9 CH:64,8 C:0,0 S:0,2) -Uborkasaláta (E:55,9 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:12,3 C:0,0 S:0,1) -Alma jonatán (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Erőleves to.men. (E:83,1 ZS:0,5 T:0,1 F:3,0 CH:17,1 C:1000,1 S:1,2) (Z, G, M) -Csirkemell carbonara mártással tejmentes (E:255,1 ZS:13,7 T:1,0 F:24,2 CH:4,6 C:0,9 S:1,3) -Makaróni (E:421,3 ZS:8,7 T:1,5 F:13,6 CH:70,8 C:4,4 S:0,2) (G) -Szobi almalé 100%-os (E:9,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,3 C:2,2 S:0,0)		
	S:1,5, E:931,0, ZS:25,6, T:1,7, F:1068,7, CH:133,7, C:859,1, Ca:306,7	S:0,7, E:852,0, ZS:33,9, T:1,8, F:30,4, CH:98,7, C:0,4, Ca:99,2	S:2,4, E:668,0, ZS:20,4, T:2,2, F:36,4, CH:79,3, C:863,8, Ca:55,0		
	Összesen	S:1,5, E:931,0, ZS:25,6, T:1,7, F:1068,7, CH:133,7, C:859,1, Ca:306,7	S:0,7, E:852,0, ZS:33,9, T:1,8, F:30,4, CH:98,7, C:0,4, Ca:99,2	S:2,4, E:668,0, ZS:20,4, T:2,2, F:36,4, CH:79,3, C:863,8, Ca:55,0	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:

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: szeszamamag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek