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.
Tízórai	-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Vágott kifli 55g (E:135,5 ZS:1,6 T:0,7 F:3,9 CH:26,1 C:0,9 S:0,6) (G, F) -Kenhető sajt (E:77,6 ZS:5,6 T:3,6 F:4,0 CH:2,8 C:2,0 S:0,4) (L)	-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Tojásrántotta (E:121,8 ZS:11,3 T:0,0 F:3,8 CH:0,2 C:0,0 S:2,0) (T) -Teljes kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G)	-Tej, kávés (E:206,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:23,8 C:14,1 S:0,4) (L, G, F) -Briós Teljes kiőrlésű (E:244,2 ZS:4,2 T:1,7 F:5,4 CH:45,9 C:15,0 S:0,5) (G, L)	-Kefír (E:102,0 ZS:0,3 T:0,0 F:10,2 CH:13,8 C:0,0 S:0,0) (L) -Teljes kiörlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, L)	-Vaniliás tej (E:184,8 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:18,7 C:13,8 S:0,4) (L) -Kalács, foszlós (E:339,1 ZS:6,9 T:2,7 F:9,5 CH:58,9 C:8,2 S:0,8) (G, L, T)
	S:0,8, E:227,0, ZS:5,8, T:3,4, F:6,9, CH:36,6, C:2,4, Ca:0,0	*S:2,5, E:285,0, ZS:11,9, T:0,3, F:7,9, CH:34,9, C:0,1, Ca:0,0*	*S:0,8, E:416,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7, CH:65,7, C:26,7, Ca:0,0*	*S:0,5, E:232,0, ZS:0,9, T:0,3, F:14,3, CH:40,0, C:0,1, Ca:0,0*	*S:0,9, E:391,0, ZS:11,8, T:6,4, F:13,9, CH:56,8, C:17,2, Ca:0,0*
Ebéd	-Paradicsomleves (E:213,8 ZS:10,5 T:0,0 F:3,0 CH:25,9 C:2,7 S:2,0) (G, T, L, Z, O, M) -Halrúd 100% (E:246,0 ZS:11,3 T:1,1 F:13,9 CH:21,8 C:0,0 S:1,1) (G, T, H) -Kukoricás rizs (E:420,8 ZS:7,7 T:0,1 F:8,2 CH:76,5 C:0,5 S:1,5) (G) -Meggy, befőtt (E:72,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,6 C:13,7 S:0,0)	-Szilvaleves (E:128,3 ZS:3,6 T:0,0 F:1,7 CH:21,5 C:0,9 S:0,0) (L, K) -Majorannás csirkemáj (E:231,9 ZS:11,5 T:0,0 F:24,4 CH:6,4 C:0,0 S:2,0) -Hagymás burgonya (E:357,0 ZS:7,6 T:0,0 F:7,8 CH:62,1 C:0,0 S:0,2) -Csemege uborka (E:12,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (M)	-Paradicsomos burgonyaleves (E:250,0 ZS:3,7 T:0,0 F:7,2 CH:45,7 C:2,5 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, Z, O) -Rizses hús (E:629,9 ZS:24,6 T:0,0 F:30,2 CH:69,6 C:0,5 S:2,0) -Alma, befőtt (E:57,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Tárkonyos pulykaragu leves (E:301,6 ZS:16,2 T:5,0 F:20,4 CH:16,7 C:1,7 S:2,1) (G, L, T, Z, O, M, K) -Káposztás kocka (E:481,4 ZS:9,7 T:0,3 F:13,8 CH:82,6 C:0,0 S:0,5) (G, L, T) -Banán (E:157,5 ZS:0,0 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:0,0 S:0,1)	-Szárazbableves,zöldséggel (E:246,3 ZS:3,1 T:0,1 F:13,0 CH:42,5 C:0,5 S:2,0) (Z, G, T) -Mexikói csirkeragu (E:236,9 ZS:10,9 T:0,0 F:25,2 CH:8,0 C:0,0 S:1,0) -Petrezselymes burgonya (E:349,0 ZS:7,7 T:0,0 F:7,7 CH:60,1 C:0,1 S:0,5) -Céklasaláta ü (E:50,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:11,1 C:0,0 S:0,0)
	S:3,9, E:815,0, ZS:25,8, T:1,1, F:22,7, CH:118,5, C:14,7, Ca:7,0	*S:2,0, E:621,0, ZS:19,9, T:0,0, F:30,4, CH:74,0, C:0,8, Ca:43,2*	*S:4,0, E:984,0, ZS:27,7, T:0,7, F:38,1, CH:141,5, C:2,8, Ca:25,7*	*S:2,2, E:762,0, ZS:21,7, T:4,5, F:30,0, CH:107,6, C:1,5, Ca:176,9*	*S:3,2, E:824,0, ZS:20,5, T:0,1, F:43,1, CH:113,7, C:0,5, Ca:90,9*

Uzsonna	-Teljes kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G) -Kenőmájas (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O) -Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Vágott kifli 55g (E:135,5 ZS:1,6 T:0,7 F:3,9 CH:26,1 C:0,9 S:0,6) (G, F) -Joghurt, gyümölcsös (0,2) (E:148,0 ZS:4,0 T:0,0 F:7,0 CH:20,0 C:13,0 S:0,0)	-Teljes kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G) -FLÓRA margarin (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Méz /termelői/ (E:32,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,1 C:8,1 S:0,0)	-Kakaós csiga (E:247,6 ZS:11,3 T:5,3 F:3,9 CH:32,4 C:11,8 S:0,4) (G)	-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F) -Vajkrém (E:78,0 ZS:8,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,5 S:0,0) (L) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0) -Felvágott (E:75,0 ZS:4,5 T:3,1 F:7,6 CH:1,1 C:0,0 S:1,3) (O)
	S:1,3, E:237,0, ZS:9,6, T:4,6, F:8,5, CH:26,9, C:0,1, Ca:7,2	*S:0,6, E:284,0, ZS:5,6, T:0,7, F:10,9, CH:46,1, C:13,9, Ca:0,0*	*S:0,5, E:286,0, ZS:14,6, T:0,3, F:4,2, CH:34,4, C:8,3, Ca:0,0*	*S:0,4, E:248,0, ZS:11,3, T:5,3, F:3,9, CH:32,4, C:11,8, Ca:0,0*	*S:1,7, E:279,0, ZS:12,4, T:2,8, F:11,5, CH:7,0, C:0,6, Ca:12,6*
Összesen	*S:6,1, E:1 278,0, ZS:41,2, T:9,1, F:38,0, CH:182,1, C:17,2, Ca:14,2*	*S:5,0, E:1 190,0, ZS:37,4, T:1,0, F:49,2, CH:154,9, C:14,8, Ca:43,2*	*S:5,2, E:1 687,0, ZS:53,4, T:7,1, F:55,0, CH:241,5, C:37,8, Ca:25,7*	*S:3,1, E:1 241,0, ZS:33,9, T:10,0, F:48,2, CH:180,0, C:13,4, Ca:176,9*	*S:5,7, E:1 495,0, ZS:44,7, T:9,3, F:68,5, CH:177,6, C:18,3, Ca:103,5*

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.
Tízórai	-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Virsli (E:153,0 ZS:13,3 T:0,0 F:7,4 CH:0,7 C:0,0 S:1,2) (G) -Mustár (E:32,7 ZS:1,5 T:0,0 F:1,4 CH:3,0 C:1,8 S:0,0) (M) -Vágott kifli 55g (E:135,5 ZS:1,6 T:0,7 F:3,9 CH:26,1 C:0,9 S:0,6) (G, F)	-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F)	-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L) -Mini pizzás rácsos (E:346,3 ZS:8,7 T:3,3 F:9,9 CH:56,4 C:8,9 S:0,6) (G, L, T, Z) -Sonkakrém (E:112,6 ZS:11,0 T:0,0 F:3,3 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)	-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Vágott kifli 55g (E:135,5 ZS:1,6 T:0,7 F:3,9 CH:26,1 C:0,9 S:0,6) (G, F) -Tojáskrém (E:85,8 ZS:8,7 T:0,0 F:1,9 CH:0,2 C:0,1 S:1,0) (T, L)	-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L) -Túrós táska kicsi (E:371,6 ZS:19,7 T:9,7 F:8,3 CH:39,7 C:6,6 S:0,6)
	S:1,6, E:329,0, ZS:14,2, T:0,7, F:11,4, CH:38,0, C:2,7, Ca:0,0	*S:0,7, E:157,0, ZS:0,5, T:0,3, F:3,9, CH:11,4, C:0,1, Ca:0,0*	*S:0,9, E:596,0, ZS:26,7, T:7,8, F:20,5, CH:68,0, C:20,5, Ca:0,0*	*S:1,6, E:255,0, ZS:10,3, T:0,7, F:5,8, CH:34,7, C:0,9, Ca:0,0*	*S:0,9, E:509,0, ZS:26,7, T:14,2, F:15,6, CH:51,2, C:18,1, Ca:0,0*
Ebéd	-Tojásleves (E:160,2 ZS:11,9 T:0,0 F:3,4 CH:8,9 C:0,0 S:2,0) (T, G, L, Z, O, M) -Vadas sertéstokány (E:501,6 ZS:34,4 T:0,0 F:20,8 CH:24,2 C:1,1 S:1,5) (L, G, M) -Kuszkusz (E:112,0 ZS:0,2 T:0,4 F:3,8 CH:23,0 C:0,1 S:1,0) -Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Májgaluskaleves (E:190,1 ZS:12,6 T:0,0 F:4,9 CH:13,0 C:0,0 S:2,0) (T, Z, G, L, O, M) -Sárgaborsó főzelék (E:396,7 ZS:8,6 T:0,0 F:20,4 CH:57,1 C:0,0 S:2,0) (G) -Pulykapörkölt (E:284,4 ZS:18,4 T:0,0 F:24,9 CH:2,7 C:0,0 S:2,0) -Fehér kenyér (E:254,8 ZS:0,8 T:0,4 F:7,7 CH:52,9 C:0,2 S:1,5) (G, D, S)	-Csontleves (E:32,5 ZS:0,2 T:0,0 F:1,5 CH:6,0 C:0,0 S:2,0) (Z, G, L, T, O, M) -Zöldborsós sertésragu (E:443,9 ZS:35,8 T:0,0 F:22,6 CH:4,7 C:1,1 S:1,5) -Bulgur (E:81,6 ZS:5,1 T:0,0 F:1,3 CH:7,0 C:0,0 S:1,0) (G) -Vágott vegyes savanyúság (E:12,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:1,6) -Levestészta (E:72,0 ZS:0,5 T:0,2 F:2,5 CH:14,1 C:1,2 S:0,5) (G, T)	-Zöldborsóleves (E:96,5 ZS:2,5 T:0,1 F:4,5 CH:13,7 C:2,5 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos káposztafőzelék (E:270,5 ZS:7,9 T:0,0 F:7,1 CH:41,2 C:2,4 S:1,0) (G, L, T, Z, O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, Z, O) -Sült kolbász (E:441,1 ZS:39,2 T:0,0 F:18,2 CH:0,4 C:0,0 S:3,8)	-Brokkoli krémleves (E:284,7 ZS:12,9 T:5,0 F:6,2 CH:25,1 C:1,9 S:1,7) (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepaprikás (E:321,6 ZS:20,2 T:0,0 F:26,9 CH:6,6 C:2,0 S:2,0) (L, Z) -Tésztaköret (E:425,0 ZS:9,4 T:0,9 F:12,7 CH:70,6 C:6,2 S:0,2) (G, T) -Banán (E:157,5 ZS:0,0 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:0,0 S:0,1)
	S:4,2, E:746,0, ZS:42,4, T:0,4, F:26,5, CH:53,8, C:1,1, Ca:27,1	*S:6,0, E:877,0, ZS:34,9, T:0,2, F:47,3, CH:88,2, C:0,2, Ca:55,2*	*S:5,9, E:590,0, ZS:39,0, T:0,1, F:25,7, CH:27,8, C:2,0, Ca:18,9*	*S:6,4, E:835,0, ZS:46,7, T:0,7, F:30,2, CH:68,3, C:4,1, Ca:105,4*	*S:3,5, E:1 001,0, ZS:37,3, T:5,0, F:41,9, CH:111,3, C:8,4, Ca:134,7*

Uzsonna	-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F) -FLÓRA margarin (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Trappista sajt (E:266,7 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:1,7) (L)	-Teljes kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G) -Kenőmájas (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G) -FLÓRA margarin (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Felvágott (E:75,0 ZS:4,5 T:3,1 F:7,6 CH:1,1 C:0,0 S:1,3) (O) -Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Császárzsemle (E:444,0 ZS:11,1 T:0,0 F:13,5 CH:69,6 C:0,0 S:0,0) (G) -Csemege körözött (E:91,8 ZS:5,3 T:0,0 F:7,3 CH:3,4 C:2,1 S:1,0) (L)	-Teljes kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G) -Kolbászkrém (E:198,5 ZS:20,3 T:0,0 F:3,9 CH:0,2 C:0,1 S:0,8) (L) -Retek (E:6,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)
	S:2,2, E:476,0, ZS:31,4, T:0,3, F:20,6, CH:4,0, C:0,2, Ca:360,0	*S:1,3, E:250,0, ZS:9,8, T:4,6, F:9,2, CH:29,0, C:0,1, Ca:12,6*	*S:1,5, E:319,0, ZS:18,2, T:2,7, F:10,6, CH:27,9, C:0,2, Ca:7,2*	*S:0,9, E:225,0, ZS:8,1, T:0,0, F:10,6, CH:26,1, C:1,7, Ca:29,2*	*S:1,2, E:334,0, ZS:20,9, T:0,3, F:8,5, CH:27,3, C:0,2, Ca:20,7*
Összesen	*S:7,9, E:1 551,0, ZS:87,9, T:1,4, F:58,4, CH:95,8, C:4,0, Ca:387,1*	*S:8,0, E:1 284,0, ZS:45,2, T:5,1, F:60,4, CH:128,6, C:0,4, Ca:67,8*	*S:8,3, E:1 505,0, ZS:83,9, T:10,7, F:56,8, CH:123,6, C:22,7, Ca:26,1*	*S:8,8, E:1 315,0, ZS:65,1, T:1,4, F:46,6, CH:129,1, C:6,8, Ca:134,6*	*S:5,7, E:1 844,0, ZS:85,0, T:19,4, F:65,9, CH:189,8, C:26,7, Ca:155,4*

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*	