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	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L)	-Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Házi krémtúró (L)	-Barna vágott kifli (G) -Trappista sajt (L) -Jégcsap retek	-Briós (G, L, T)	-Foszlós kalács (G, L, T)
	S:0,6, E:196,0, ZS:1,8, T:0,2, F:5,7, CH:37,3, C:3,8, Ca:0,0	*S:0,7, E:327,0, ZS:8,8, T:5,4, F:17,1, CH:43,6, C:4,9, Ca:82,1*	*S:1,7, E:323,0, ZS:14,5, T:9,1, F:20,3, CH:28,9, C:1,0, Ca:360,0*	*S:0,8, E:352,0, ZS:8,1, T:3,6, F:10,0, CH:61,0, C:9,1, Ca:0,0*	*S:0,2, E:111,0, ZS:2,6, T:1,0, F:3,2, CH:18,4, C:2,5, Ca:0,0*
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z) -Zúza pörkölt (G) -Tészta (G, T) -Vegyes savanyúság	-Csontleves (Z, G, T) -Szárazbabfőzelék (G, L) -Sült kolbász (G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Salátaleves (G, L) -Rizseshús -Vegyes savanyúság -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Alma	-Korhely leves (G, T, L) -Szilvalekváros gombóc (G, T)	-Karfiolleves (Z, L, T, G) -Hentes tokány (O) -Főtt burgonya -Körte
	S:9,3, E:937,0, ZS:36,4, T:0,0, F:53,9, CH:94,0, C:0,7, Ca:77,1	*S:5,4, E:781,0, ZS:17,9, T:3,2, F:12,9, CH:58,3, C:1,2, Ca:62,6*	*S:7,7, E:1 112,0, ZS:44,0, T:3,1, F:39,8, CH:132,3, C:2,0, Ca:125,1*	*S:1,8, E:1 095,0, ZS:37,9, T:8,4, F:26,9, CH:156,5, C:3,5, Ca:79,4*	*S:5,5, E:873,0, ZS:37,4, T:0,9, F:31,8, CH:100,1, C:14,1, Ca:75,4*
Uzsonna	-Mákos búrkifli (G, L, T, O)	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Natúr vajkrém (L) -Szőlő (O)	-Teljes kiőrlésű barackos bukta (G, L, T)	-Kifli (G, L) -Mackó sajt (L) -Újhagyma	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Margarin -Diákcsemege (O, M) -Tv. paprika
	S:0,3, E:410,0, ZS:23,4, T:0,0, F:7,3, CH:42,9, C:14,8, Ca:0,0	*S:1,1, E:288,0, ZS:7,5, T:4,6, F:5,2, CH:48,4, C:0,5, Ca:34,1*	*S:0,8, E:318,0, ZS:8,1, T:3,0, F:11,0, CH:49,0, C:8,1, Ca:0,0*	*S:0,0, E:501,0, ZS:17,4, T:0,0, F:22,6, CH:60,6, C:0,0, Ca:33,0*	*S:2,6, E:523,0, ZS:39,2, T:16,5, F:14,9, CH:29,3, C:0,7, Ca:0,0*
Összesen	*S:10,2, E:1 543,0, ZS:61,6, T:0,2, F:66,9, CH:174,2, C:19,3, Ca:77,1*	*S:7,2, E:1 396,0, ZS:34,1, T:13,2, F:35,2, CH:150,2, C:6,6, Ca:178,7*	*S:10,2, E:1 753,0, ZS:66,5, T:15,1, F:71,1, CH:210,2, C:11,1, Ca:485,1*	*S:2,6, E:1 949,0, ZS:63,4, T:12,0, F:59,4, CH:278,1, C:12,6, Ca:112,4*	*S:8,4, E:1 507,0, ZS:79,1, T:18,4, F:49,9, CH:147,7, C:17,3, Ca:75,4*

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*