

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.14.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.15.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.16.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.17.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.18.</i>
<i>Ebéd</i>		-Karalábéleves (G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya -Körte <i>S:1,5, E:706,0, ZS:19,9, T:1,2, F:23,3, CH:102,6, C:20,0, Ca:136,8</i>	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Alma <i>S:0,7, E:763,0, ZS:28,0, T:7,9, F:29,9, CH:97,9, C:5,2, Ca:222,8</i>	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Csemegeuborka -Körte <i>S:2,7, E:696,0, ZS:25,1, T:4,3, F:20,1, CH:92,4, C:27,2, Ca:120,3</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Nudli mákos (G, T) -Alma -Alma <i>S:0,6, E:1 126,0, ZS:21,1, T:0,7, F:28,2, CH:115,4, C:13,3, Ca:68,0</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:1,5, E:706,0, ZS:19,9, T:1,2, F:23,3, CH:102,6, C:20,0, Ca:136,8</i>	<i>S:0,7, E:763,0, ZS:28,0, T:7,9, F:29,9, CH:97,9, C:5,2, Ca:222,8</i>	<i>S:2,7, E:696,0, ZS:25,1, T:4,3, F:20,1, CH:92,4, C:27,2, Ca:120,3</i>	<i>S:0,6, E:1 126,0, ZS:21,1, T:0,7, F:28,2, CH:115,4, C:13,3, Ca:68,0</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.21.	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
<i>Ebéd</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Resztelt máj -Petrezselymes burgonya -Cékla -Körte	-Rizsleves (Z, M, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Alma	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs -Alma	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Körte	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Csirkepaprikás (L) -Galuska (G, T) -Alma
	<i>S:4,8, E:709,0, ZS:23,7, T:4,9, F:25,7, CH:93,1, C:26,3, Ca:39,0</i>	<i>S:1,4, E:664,0, ZS:29,4, T:1,6, F:27,8, CH:69,6, C:10,5, Ca:137,1</i>	<i>S:1,4, E:1 070,0, ZS:33,8, T:2,0, F:73,3, CH:126,6, C:27,3, Ca:98,2</i>	<i>S:0,7, E:346,0, ZS:14,3, T:1,8, F:13,2, CH:41,8, C:14,6, Ca:110,7</i>	<i>S:2,3, E:887,0, ZS:30,0, T:3,1, F:37,9, CH:114,6, C:6,3, Ca:61,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,8, E:709,0, ZS:23,7, T:4,9, F:25,7, CH:93,1, C:26,3, Ca:39,0</i>	<i>S:1,4, E:664,0, ZS:29,4, T:1,6, F:27,8, CH:69,6, C:10,5, Ca:137,1</i>	<i>S:1,4, E:1 070,0, ZS:33,8, T:2,0, F:73,3, CH:126,6, C:27,3, Ca:98,2</i>	<i>S:0,7, E:346,0, ZS:14,3, T:1,8, F:13,2, CH:41,8, C:14,6, Ca:110,7</i>	<i>S:2,3, E:887,0, ZS:30,0, T:3,1, F:37,9, CH:114,6, C:6,3, Ca:61,2</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.28.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.29.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.30.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.01.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.02.</i>
<i>Ebéd</i>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) -Körte <i>S:1,7, E:782,0, ZS:25,9, T:2,6, F:31,9, CH:106,3, C:25,8, Ca:75,9</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:782,0, ZS:25,9, T:2,6, F:31,9, CH:106,3, C:25,8, Ca:75,9</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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek