

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>		-Legényfogó leves (L, G, Z) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) -Alma	-Francia hagymaleves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret -Körte	- Zellerkrémleves (L, Z, G) -"Bolognai penne (G, T)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs -Körte
		<i>S:1,9, E:976,0, ZS:43,3, T:15,5, F:46,1, CH:100,1, C:12,6, Ca:54,7</i>	<i>S:0,9, E:643,0, ZS:19,3, T:3,7, F:26,9, CH:85,6, C:17,4, Ca:56,1</i>	<i>S:0,1, E:508,0, ZS:16,5, T:2,4, F:26,5, CH:61,7, C:8,0, Ca:0,0</i>	<i>S:1,7, E:957,0, ZS:30,8, T:2,3, F:41,4, CH:122,5, C:18,3, Ca:51,5</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:1,9, E:976,0, ZS:43,3, T:15,5, F:46,1, CH:100,1, C:12,6, Ca:54,7</i>	<i>S:0,9, E:643,0, ZS:19,3, T:3,7, F:26,9, CH:85,6, C:17,4, Ca:56,1</i>	<i>S:0,1, E:508,0, ZS:16,5, T:2,4, F:26,5, CH:61,7, C:8,0, Ca:0,0</i>	<i>S:1,7, E:957,0, ZS:30,8, T:2,3, F:41,4, CH:122,5, C:18,3, Ca:51,5</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: csillagfürt</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: szulfitok, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.10.05.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.10.06.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.10.07.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.08.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.09.</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Tejszínes halragu (H, Z, M, L, G, O) -Tört burgonya -Alma	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Körte	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertés apró hús -Alma	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuskusz (G) -Körte	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma -Alma
	<i>S:1,6, E:725,0, ZS:25,2, T:2,2, F:28,2, CH:96,6, C:5,9, Ca:79,7</i>	<i>S:0,7, E:1 572,0, ZS:29,9, T:6,1, F:57,3, CH:257,1, C:117,5, Ca:169,4</i>	<i>S:1,4, E:552,0, ZS:19,1, T:0,7, F:29,7, CH:63,7, C:2,4, Ca:135,0</i>	<i>S:1,0, E:869,0, ZS:38,2, T:3,9, F:35,9, CH:94,3, C:17,4, Ca:116,1</i>	<i>S:1,5, E:1 051,0, ZS:30,8, T:2,9, F:33,1, CH:158,9, C:20,9, Ca:98,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,6, E:725,0, ZS:25,2, T:2,2, F:28,2, CH:96,6, C:5,9, Ca:79,7</i>	<i>S:0,7, E:1 572,0, ZS:29,9, T:6,1, F:57,3, CH:257,1, C:117,5, Ca:169,4</i>	<i>S:1,4, E:552,0, ZS:19,1, T:0,7, F:29,7, CH:63,7, C:2,4, Ca:135,0</i>	<i>S:1,0, E:869,0, ZS:38,2, T:3,9, F:35,9, CH:94,3, C:17,4, Ca:116,1</i>	<i>S:1,5, E:1 051,0, ZS:30,8, T:2,9, F:33,1, CH:158,9, C:20,9, Ca:98,7</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: szulfítok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.10.12.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.10.13.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.10.14.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.15.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.16.</i>
<i>Ebéd</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Petrezselymes rizs -Körte <i>S:2,2, E:903,0, ZS:24,4, T:1,6, F:31,9, CH:148,9, C:26,6, Ca:32,4</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:2,2, E:903,0, ZS:24,4, T:1,6, F:31,9, CH:148,9, C:26,6, Ca:32,4</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: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	