

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>		-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Alma <i>S:1,2, E:746,0, ZS:31,6, T:2,4, F:36,6, CH:73,3, C:4,3, Ca:123,0</i>	- Sütőtök krémleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) -Körte <i>S:2,6, E:900,0, ZS:31,7, T:3,2, F:24,3, CH:125,6, C:15,2, Ca:8,6</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla <i>S:6,1, E:703,0, ZS:19,7, T:1,0, F:29,3, CH:93,6, C:16,9, Ca:53,4</i>	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Darás metélt (G, T) -Kajszibarack lekvár -Alma <i>S:1,1, E:1 060,0, ZS:53,4, T:1,9, F:26,3, CH:113,4, C:5,5, Ca:90,3</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:1,2, E:746,0, ZS:31,6, T:2,4, F:36,6, CH:73,3, C:4,3, Ca:123,0</i>	<i>S:2,6, E:900,0, ZS:31,7, T:3,2, F:24,3, CH:125,6, C:15,2, Ca:8,6</i>	<i>S:6,1, E:703,0, ZS:19,7, T:1,0, F:29,3, CH:93,6, C:16,9, Ca:53,4</i>	<i>S:1,1, E:1 060,0, ZS:53,4, T:1,9, F:26,3, CH:113,4, C:5,5, Ca:90,3</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> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.10.19.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.10.20.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.10.21.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.22.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.23.</i>
<i>Ebéd</i>	-Citromos tárkonyos zöldségleves (Z) -Sertéspörkölt (G) -Copfocska tészta (G, T) -Káposztasaláta	-Csontleves (Z, M) -Húsgombóc (T) -Főtt burgonya -Paradicsommártás (G) -Alma	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott savanyú káposzta (L) -Körte	-Eperkrémleves (L, G) -Carbonara spagetti (G, L, O) -Alma	-Ünnep
	<i>S:3,0, E:524,0, ZS:16,3, T:0,7, F:24,8, CH:65,8, C:10,9, Ca:46,9</i>	<i>S:2,2, E:594,0, ZS:8,8, T:0,1, F:15,9, CH:109,1, C:19,4, Ca:61,3</i>	<i>S:0,7, E:435,0, ZS:19,5, T:1,9, F:12,9, CH:52,3, C:15,3, Ca:114,0</i>	<i>S:2,2, E:427,0, ZS:19,2, T:8,9, F:10,0, CH:53,3, C:12,9, Ca:120,6</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,0, E:524,0, ZS:16,3, T:0,7, F:24,8, CH:65,8, C:10,9, Ca:46,9</i>	<i>S:2,2, E:594,0, ZS:8,8, T:0,1, F:15,9, CH:109,1, C:19,4, Ca:61,3</i>	<i>S:0,7, E:435,0, ZS:19,5, T:1,9, F:12,9, CH:52,3, C:15,3, Ca:114,0</i>	<i>S:2,2, E:427,0, ZS:19,2, T:8,9, F:10,0, CH:53,3, C:12,9, Ca:120,6</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</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: 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>2026.10.26.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.10.27.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.10.28.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.29.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.30.</i>
<i>Ebéd</i>	-Tejfölös zöldbableves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Pásztortarhonya (G, T) -Káposztasaláta <i>S:1,1, E:442,0, ZS:10,8, T:2,1, F:15,0, CH:67,2, C:12,2, Ca:75,2</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:1,1, E:442,0, ZS:10,8, T:2,1, F:15,0, CH:67,2, C:12,2, Ca:75,2</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: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	