

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcsstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,1, E:692,0, ZS:11,2, T:6,3, F:31,7, CH:119,6, C:30,1, Ca:52,7</i>	-Gyümölcsstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:244,0, ZS:6,0, T:1,4, F:8,0, CH:36,9, C:11,9, Ca:96,7</i>	-Gyümölcsstea -Házi puding (L) -Zabkeksz (G, L, T, O, D) <i>S:0,3, E:579,0, ZS:16,4, T:1,6, F:10,7, CH:93,0, C:37,6, Ca:0,1</i>	-Gyümölcsstea -Magyaros vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma <i>S:0,2, E:321,0, ZS:7,2, T:4,0, F:6,5, CH:54,5, C:9,4, Ca:2,8</i>
<i>Ebéd</i>		-Legényfogó leves (L, G, Z) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) <i>S:1,9, E:918,0, ZS:43,2, T:15,5, F:45,8, CH:84,6, C:12,6, Ca:42,9</i>	-Francia hagymaleves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret <i>S:0,9, E:579,0, ZS:19,1, T:3,7, F:26,4, CH:68,5, C:6,5, Ca:56,1</i>	- Zellerkrémleves (L, Z, G) -"Bolognai penne (G, T) <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>	-Fahéjas almaleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütve (G, T) -Zöldséges rizs <i>S:1,7, E:893,0, ZS:30,7, T:2,3, F:41,0, CH:105,3, C:7,4, Ca:51,5</i>
<i>Uzsonna</i>		-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:0,2, E:252,0, ZS:9,4, T:0,9, F:6,7, CH:33,4, C:0,4, Ca:21,9</i>	-Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D) -Alma -Paradicsom <i>S:0,6, E:470,0, ZS:16,3, T:3,0, F:6,0, CH:78,5, C:29,0, Ca:11,8</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:2,9, E:266,0, ZS:8,3, T:1,1, F:5,5, CH:27,5, C:2,9, Ca:109,3</i>	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:248,0, ZS:8,7, T:2,7, F:11,4, CH:28,9, C:3,0, Ca:98,0</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:3,2, E:1 862,0, ZS:63,7, T:22,7, F:84,2, CH:237,7, C:43,1, Ca:117,5</i>	<i>S:2,8, E:1 293,0, ZS:41,4, T:8,1, F:40,4, CH:184,0, C:47,4, Ca:164,5</i>	<i>S:3,4, E:1 353,0, ZS:41,2, T:5,1, F:42,7, CH:182,2, C:48,4, Ca:109,3</i>	<i>S:3,8, E:1 462,0, ZS:46,6, T:8,9, F:58,9, CH:188,8, C:19,7, Ca:152,3</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

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.05.	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
<i>Tízórai</i>	-Citromos tea -Fahéjas zabkása (L, G) -Kígyóuborka <i>S:0,0, E:201,0, ZS:5,0, T:2,1, F:7,4, CH:31,7, C:14,5, Ca:161,7</i>	-Maci kávé (G, L) -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:1,7, E:524,0, ZS:11,0, T:5,0, F:16,3, CH:88,6, C:36,6, Ca:314,6</i>	-Citromos tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) <i>S:0,9, E:361,0, ZS:11,7, T:3,6, F:15,9, CH:45,6, C:2,5, Ca:4,5</i>	-Gyümölcs tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:374,0, ZS:7,8, T:0,7, F:20,3, CH:53,5, C:8,9, Ca:1,7</i>	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom <i>S:2,3, E:549,0, ZS:28,5, T:0,3, F:15,0, CH:54,6, C:4,0, Ca:19,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Tejszínes halragu (H, Z, M, L, G, O) -Tört burgonya <i>S:1,6, E:667,0, ZS:25,0, T:2,2, F:27,9, CH:81,1, C:5,9, Ca:67,9</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) <i>S:0,7, E:1 508,0, ZS:29,8, T:6,1, F:56,9, CH:240,0, C:106,5, Ca:169,4</i>	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertés apró hús <i>S:1,4, E:494,0, ZS:18,9, T:0,7, F:29,4, CH:48,1, C:2,4, Ca:123,2</i>	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuszkusz (G) <i>S:1,0, E:804,0, ZS:38,1, T:3,9, F:35,5, CH:77,1, C:6,5, Ca:116,1</i>	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma <i>S:1,5, E:992,0, ZS:30,6, T:2,9, F:32,8, CH:143,4, C:20,9, Ca:86,9</i>
<i>Uzsonna</i>	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:1,8, E:310,0, ZS:10,7, T:3,2, F:12,0, CH:38,5, C:3,0, Ca:98,0</i>	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,7, E:282,0, ZS:12,8, T:6,4, F:10,4, CH:28,4, C:3,2, Ca:284,3</i>	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,4, E:199,0, ZS:4,0, T:0,4, F:6,0, CH:29,9, C:2,9, Ca:196,6</i>	-Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,0, E:212,0, ZS:3,3, T:1,4, F:6,3, CH:36,8, C:1,1, Ca:3,7</i>	-Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,7, E:286,0, ZS:4,3, T:0,2, F:14,7, CH:45,3, C:0,0, Ca:0,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,4, E:1 178,0, ZS:40,7, T:7,5, F:47,3, CH:151,3, C:23,4, Ca:327,7</i>	<i>S:4,2, E:2 314,0, ZS:53,5, T:17,5, F:83,6, CH:357,0, C:146,3, Ca:768,3</i>	<i>S:3,7, E:1 054,0, ZS:34,7, T:4,7, F:51,3, CH:123,6, C:7,8, Ca:324,2</i>	<i>S:1,1, E:1 390,0, ZS:49,1, T:6,0, F:62,1, CH:167,5, C:16,5, Ca:121,5</i>	<i>S:4,5, E:1 827,0, ZS:63,4, T:3,4, F:62,6, CH:243,3, C:24,9, Ca:106,4</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

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>Tízórai</i>	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D) <i>S:0,0, E:677,0, ZS:11,5, T:4,3, F:7,5, CH:121,0, C:59,5, Ca:300,0</i>				
<i>Ebéd</i>	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Petrezselymes rizs <i>S:1,9, E:665,0, ZS:24,1, T:1,1, F:26,5, CH:83,2, C:6,7, Ca:31,5</i>				
<i>Uzsonna</i>	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:1,6, E:256,0, ZS:5,7, T:1,4, F:10,0, CH:38,1, C:3,0, Ca:98,0</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:3,5, E:1 598,0, ZS:41,4, T:6,8, F:43,9, CH:242,3, C:69,1, Ca:429,5</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: 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>	