

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
<i>Tízórai</i>		-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,7, E:415,0, ZS:15,6, T:7,8, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:325,6	-Gyümölcs tea -Banános túrókrém* (L) -Búza kenyér (G) S:1,1, E:685,0, ZS:11,5, T:7,6, F:50,5, CH:109,0, C:36,0, Ca:319,8	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,1, E:311,0, ZS:11,1, T:0,7, F:12,7, CH:38,0, C:2,7, Ca:11,7	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom S:1,0, E:479,0, ZS:20,5, T:5,3, F:21,2, CH:49,8, C:3,3, Ca:17,9
<i>Ebéd</i>		-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) S:1,2, E:688,0, ZS:31,4, T:2,4, F:36,3, CH:57,7, C:4,3, Ca:111,2	- Sütőtök krémleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) S:2,6, E:836,0, ZS:31,5, T:3,2, F:23,9, CH:108,5, C:4,2, Ca:8,6	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla S:6,1, E:703,0, ZS:19,7, T:1,0, F:29,3, CH:93,6, C:16,9, Ca:53,4	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Darás metélt (G, T) -Kajszibarack lekvár S:1,1, E:1 002,0, ZS:53,2, T:1,9, F:26,0, CH:97,8, C:5,5, Ca:78,5
<i>Uzsonna</i>		-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:2,0, E:343,0, ZS:16,2, T:8,6, F:19,2, CH:27,9, C:2,9, Ca:453,0	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,9, E:291,0, ZS:13,9, T:1,1, F:11,0, CH:28,2, C:2,9, Ca:98,0	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,0, E:235,0, ZS:10,2, T:0,4, F:6,0, CH:26,7, C:2,9, Ca:110,4	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:0,7, E:294,0, ZS:12,0, T:4,0, F:9,6, CH:36,2, C:1,1, Ca:1,4
<i>Összesen</i>		S:3,8, E:1 445,0, ZS:63,1, T:18,9, F:69,7, CH:138,3, C:32,1, Ca:889,8	S:5,5, E:1 812,0, ZS:56,9, T:11,8, F:85,4, CH:245,8, C:43,1, Ca:426,5	S:7,2, E:1 249,0, ZS:41,1, T:2,1, F:48,0, CH:158,3, C:22,5, Ca:175,4	S:2,8, E:1 775,0, ZS:85,7, T:11,2, F:56,8, CH:183,8, C:9,9, Ca:97,9

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcstea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát <i>S:0,5, E:633,0, ZS:11,1, T:6,6, F:19,6, CH:111,7, C:55,4, Ca:448,5</i>	-Citromos tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,5, E:407,0, ZS:14,8, T:0,0, F:18,1, CH:46,4, C:2,5, Ca:11,7</i>	-Gyümölcstea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:0,2, E:386,0, ZS:9,8, T:2,1, F:17,4, CH:54,7, C:8,5, Ca:63,6</i>	-Gyümölcstea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,0, E:325,0, ZS:12,6, T:4,2, F:12,8, CH:36,8, C:11,4, Ca:96,9</i>	
<i>Ebéd</i>	-Citromos tárkonyos zöldségleves (Z) -Sertéspörkölt (G) -Copfocska tészta (G, T) <i>S:2,7, E:467,0, ZS:16,2, T:0,7, F:23,5, CH:54,7, C:4,1, Ca:23,0</i>	-Csontleves (Z, M) -Húsgombóc (T) -Főtt burgonya -Paradicsommártás (G) <i>S:2,2, E:535,0, ZS:8,6, T:0,1, F:15,6, CH:93,6, C:19,4, Ca:49,5</i>	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott savanyú káposzta (L) <i>S:0,7, E:371,0, ZS:19,3, T:1,8, F:12,5, CH:35,2, C:4,3, Ca:114,0</i>	-Eperkrémleves (L, G) -Carbonara spagetti (G, L, O) <i>S:2,2, E:368,0, ZS:19,0, T:8,9, F:9,8, CH:37,7, C:12,9, Ca:108,8</i>	-Ünnep <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>Uzsonna</i>	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,0, E:208,0, ZS:7,6, T:2,9, F:6,2, CH:28,8, C:3,1, Ca:102,5</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika <i>S:2,1, E:349,0, ZS:16,1, T:8,7, F:19,0, CH:29,2, C:4,9, Ca:413,0</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma <i>S:0,9, E:318,0, ZS:9,2, T:0,7, F:6,4, CH:44,9, C:0,2, Ca:1,4</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka <i>S:2,3, E:362,0, ZS:7,5, T:3,3, F:3,6, CH:59,4, C:2,6, Ca:1 011,3</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:4,2, E:1 308,0, ZS:34,9, T:10,2, F:49,3, CH:195,2, C:62,6, Ca:574,0</i>	<i>S:4,8, E:1 292,0, ZS:39,6, T:8,8, F:52,6, CH:169,2, C:26,8, Ca:474,3</i>	<i>S:1,8, E:1 075,0, ZS:38,3, T:4,6, F:36,2, CH:134,8, C:13,1, Ca:179,1</i>	<i>S:5,5, E:1 055,0, ZS:39,0, T:16,4, F:26,2, CH:134,0, C:26,9, Ca:1 217,0</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:

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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Tízórai	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D) <i>S:0,3, E:323,0, ZS:8,4, T:4,8, F:11,4, CH:49,5, C:23,0, Ca:300,0</i>				
Ebéd	-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>				
Uzsonna	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsókk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,8, E:272,0, ZS:11,9, T:3,8, F:10,6, CH:28,3, C:3,1, Ca:98,0</i>				
Összesen	<i>S:3,2, E:1 038,0, ZS:31,0, T:10,6, F:37,0, CH:145,0, C:38,3, Ca:473,2</i>				

Jó étvágyat!

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