

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>Tízórai</i>		-Gyümölcstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Házi puding (L) -Zabkeksz (G, L, T, O, D)	-Gyümölcstea -Magyaros vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma
		<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>	<i>S:1,3, E:261,0, ZS:6,1, T:1,4, F:8,7, CH:39,9, C:11,9, Ca:96,7</i>	<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>	<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)	-Francia hagymaleves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret	- Zellerkrémleves (L, Z, G) -"Bolognai penne (G, T)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs
		<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>	<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>	<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:893,0, ZS:30,7, T:2,3, F:41,0, CH:105,3, C:7,4, Ca:51,5</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:3,0, E:1 610,0, ZS:54,3, T:21,7, F:77,4, CH:204,2, C:42,7, Ca:95,6</i>	<i>S:2,2, E:840,0, ZS:25,3, T:5,1, F:35,1, CH:108,4, C:18,4, Ca:152,7</i>	<i>S:0,4, E:1 087,0, ZS:32,9, T:4,0, F:37,2, CH:154,7, C:45,6, Ca:0,1</i>	<i>S:1,9, E:1 214,0, ZS:37,9, T:6,3, F:47,5, CH:159,9, C:16,8, Ca:54,3</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: szezám</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>2026.10.05.</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>Tízórai</i>	-Citromos tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Maci kávé (G, L) -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Kenőmájas (O, M) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Gyümölcs tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kápia paprika	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom
	<i>S:0,0, E:193,0, ZS:4,8, T:2,1, F:7,2, CH:30,9, C:14,5, Ca:150,5</i>	<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>	<i>S:1,0, E:391,0, ZS:14,3, T:4,4, F:16,1, CH:46,5, C:2,5, Ca:17,1</i>	<i>S:0,1, E:379,0, ZS:7,7, T:0,8, F:20,1, CH:54,7, C:10,7, Ca:16,7</i>	<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	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertés apró hús	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuszkusz (G)	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma
	<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>	<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>	<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>	<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>	<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>Összesen</i>	<i>S:1,6, E:859,0, ZS:29,8, T:4,3, F:35,1, CH:112,0, C:20,4, Ca:218,4</i>	<i>S:2,5, E:2 032,0, ZS:40,7, T:11,1, F:73,2, CH:328,5, C:143,1, Ca:484,0</i>	<i>S:2,4, E:885,0, ZS:33,2, T:5,0, F:45,5, CH:94,6, C:4,9, Ca:140,3</i>	<i>S:1,1, E:1 183,0, ZS:45,8, T:4,7, F:55,6, CH:131,8, C:17,2, Ca:132,8</i>	<i>S:3,8, E:1 542,0, ZS:59,1, T:3,2, F:47,8, CH:198,0, C:24,9, Ca:106,0</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: szeszamag</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> (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>	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D) 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>Ebéd</i>	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Petrezselymes rizs 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>Összesen</i>	S:1,9, E:1 342,0, ZS:35,6, T:5,3, F:34,0, CH:204,2, C:66,2, Ca:331,5				

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