

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>		-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Gyümölcs tea -Banános túrókrém* (L) -Búzákenyér (G)	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom
		<i>S:0,7, E:415,0, ZS:15,6, T:7,8, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:325,6</i>	<i>S:1,1, E:685,0, ZS:11,5, T:7,6, F:50,5, CH:109,0, C:36,0, Ca:319,8</i>	<i>S:0,1, E:311,0, ZS:11,1, T:0,7, F:12,7, CH:38,0, C:2,7, Ca:11,7</i>	<i>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>
<i>Ebéd</i>		-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	- Sütőtök krémleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Darás metélt (G, T) -Kajsziparack lekvár
		<i>S:1,2, E:688,0, ZS:31,4, T:2,4, F:36,3, CH:57,7, C:4,3, Ca:111,2</i>	<i>S:2,6, E:836,0, ZS:31,5, T:3,2, F:23,9, CH:108,5, C:4,2, 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:1 002,0, ZS:53,2, T:1,9, F:26,0, CH:97,8, C:5,5, Ca:78,5</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:1,8, E:1 102,0, ZS:47,0, T:10,3, F:50,5, CH:110,4, C:29,2, Ca:436,7</i>	<i>S:3,6, E:1 521,0, ZS:43,0, T:10,7, F:74,4, CH:217,5, C:40,3, Ca:328,5</i>	<i>S:6,2, E:1 015,0, ZS:30,9, T:1,7, F:42,0, CH:131,5, C:19,6, Ca:65,0</i>	<i>S:2,1, E:1 481,0, ZS:73,7, T:7,2, F:47,2, CH:147,6, C:8,8, Ca:96,4</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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

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>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea -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>	-Gyümölcs tea -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>	-Gyümölcs tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű 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) -Káposztasaláta <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>	-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>Összesen</i>	<i>S:3,6, E:1 156,0, ZS:27,4, T:7,3, F:44,4, CH:177,5, C:66,3, Ca:495,3</i>	<i>S:2,7, E:942,0, ZS:23,5, T:0,1, F:33,7, CH:140,0, C:21,9, Ca:61,2</i>	<i>S:0,9, E:757,0, ZS:29,1, T:3,9, F:29,9, CH:89,9, C:12,8, Ca:177,6</i>	<i>S:3,2, E:693,0, ZS:31,6, T:13,1, F:22,6, CH:74,6, C:24,3, Ca:205,7</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, kéndioxid</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>Tízórai</i>	-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>				
<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:1,4, E:766,0, ZS:19,2, T:6,8, F:26,4, CH:116,7, C:35,2, Ca:375,2</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: 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>	