Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Ebéd	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T) -Alma	-Erőleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Körte	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) -Alma	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla	-Fahéjas almaleves (L, G) -Csirke pecsenye -Kuszkusz (G) -Alma
	S:2,5, E:760,0, ZS:34,2, T:5,1, F:31,1, CH:86,9, C:6,8, Ca:91,8	*S:1,7, E:511,0, ZS:17,8, T:2,2, F:17,9, CH:68,3, C:17,2, Ca:204,5*	*S:0,0, E:736,0, ZS:13,4, T:0,6, F:40,9, CH:102,2, C:4,9, Ca:47,2*	*S:4,7, E:611,0, ZS:16,1, T:1,0, F:27,0, CH:80,8, C:16,0, Ca:64,4*	*S:0,9, E:572,0, ZS:19,0, T:2,0, F:11,9, CH:84,4, C:3,0, Ca:49,7*
Összesen	*S:2,5, E:760,0, ZS:34,2, T:5,1, F:31,1, CH:86,9, C:6,8, Ca:91,8*	*S:1,7, E:511,0, ZS:17,8, T:2,2, F:17,9, CH:68,3, C:17,2, Ca:204,5*	*S:0,0, E:736,0, ZS:13,4, T:0,6, F:40,9, CH:102,2, C:4,9, Ca:47,2*	*S:4,7, E:611,0, ZS:16,1, T:1,0, F:27,0, CH:80,8, C:16,0, Ca:64,4*	*S:0,9, E:572,0, ZS:19,0, T:2,0, F:11,9, CH:84,4, C:3,0, Ca:49,7*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Ebéd	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L) -Körte	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli -Alma	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Tört burgonya -Körte	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Párolt rizs -Alma	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Rakott burgonya (T, L) -Körte
	S:0,8, E:541,0, ZS:13,6, T:7,8, F:25,3, CH:78,2, C:14,3, Ca:126,8	*S:0,7, E:863,0, ZS:51,7, T:0,1, F:33,3, CH:61,9, C:3,0, Ca:221,1*	*S:0,8, E:877,0, ZS:18,5, T:0,3, F:41,6, CH:130,4, C:20,6, Ca:57,4*	*S:1,4, E:1 897,0, ZS:36,6, T:6,5, F:63,1, CH:316,3, C:106,9, Ca:181,2*	*S:1,3, E:839,0, ZS:40,0, T:6,2, F:24,8, CH:89,0, C:17,6, Ca:184,2*
Összesen	*S:0,8, E:541,0, ZS:13,6, T:7,8, F:25,3, CH:78,2, C:14,3, Ca:126,8*	*S:0,7, E:863,0, ZS:51,7, T:0,1, F:33,3, CH:61,9, C:3,0, Ca:221,1*	*S:0,8, E:877,0, ZS:18,5, T:0,3, F:41,6, CH:130,4, C:20,6, Ca:57,4*	*S:1,4, E:1 897,0, ZS:36,6, T:6,5, F:63,1, CH:316,3, C:106,9, Ca:181,2*	*S:1,3, E:839,0, ZS:40,0, T:6,2, F:24,8, CH:89,0, C:17,6, Ca:184,2*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*