Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Ebéd	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Alma	-Csontleves (Z, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) -Körte	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Lecsós tokány (G) -Tarhonya köret (G, T) -Alma	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Párolt bulgur (G, O) -Cékla	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) -Alma
	S:2,1, E:571,0, ZS:18,4, T:0,5, F:17,0, CH:83,5, C:3,9, Ca:28,5	*S:1,5, E:548,0, ZS:13,8, T:1,7, F:23,2, CH:80,6, C:16,7, Ca:67,3*	*S:2,4, E:541,0, ZS:21,6, T:0,4, F:17,1, CH:68,6, C:8,1, Ca:31,9*	*S:3,4, E:654,0, ZS:26,4, T:4,2, F:31,5, CH:68,5, C:11,8, Ca:43,1*	*S:0,0, E:754,0, ZS:27,7, T:7,2, F:24,8, CH:100,5, C:22,3, Ca:97,7*
Összesen	*S:2,1, E:571,0, ZS:18,4, T:0,5, F:17,0, CH:83,5, C:3,9, Ca:28,5*	*S:1,5, E:548,0, ZS:13,8, T:1,7, F:23,2, CH:80,6, C:16,7, Ca:67,3*	*S:2,4, E:541,0, ZS:21,6, T:0,4, F:17,1, CH:68,6, C:8,1, Ca:31,9*	*S:3,4, E:654,0, ZS:26,4, T:4,2, F:31,5, CH:68,5, C:11,8, Ca:43,1*	*S:0,0, E:754,0, ZS:27,7, T:7,2, F:24,8, CH:100,5, C:22,3, Ca:97,7*

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 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Ebéd	-Magyaros lencseleves (L, G, M, Z, T) -Sertéshúsos zöldséges kuszkusz (G) -Körte	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Sóskafőzelék* (G, L) -Főtt tojás (T) -Főtt burgonya -Alma	-Kukoricakrémleves (L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Körte	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott karfiol (L, Z, M) -Alma	-Falusi gombócleves (G) -Mákos guba (L, G) -Vanília sodó (L, G) -Körte
	S:0,1, E:346,0, ZS:10,8, T:1,9, F:12,1, CH:47,7, C:12,5, Ca:48,9	*S:0,8, E:720,0, ZS:18,9, T:0,5, F:27,7, CH:106,1, C:18,5, Ca:92,5*	*S:1,4, E:1 591,0, ZS:40,9, T:6,8, F:63,1, CH:230,4, C:108,2, Ca:130,4*	*S:0,8, E:378,0, ZS:19,3, T:1,8, F:14,4, CH:40,0, C:9,3, Ca:94,0*	*S:4,5, E:1 069,0, ZS:31,1, T:8,3, F:20,1, CH:150,3, C:71,5, Ca:279,8*
Összesen	*S:0,1, E:346,0, ZS:10,8, T:1,9, F:12,1, CH:47,7, C:12,5, Ca:48,9*	*S:0,8, E:720,0, ZS:18,9, T:0,5, F:27,7, CH:106,1, C:18,5, Ca:92,5*	*S:1,4, E:1 591,0, ZS:40,9, T:6,8, F:63,1, CH:230,4, C:108,2, Ca:130,4*	*S:0,8, E:378,0, ZS:19,3, T:1,8, F:14,4, CH:40,0, C:9,3, Ca:94,0*	*S:4,5, E:1 069,0, ZS:31,1, T:8,3, F:20,1, CH:150,3, C:71,5, Ca:279,8*

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*