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.
Tízórai	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Gyümölcstea -Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:1,0, E:350,0, ZS:9,0, T:4,6, F:12,9, CH:51,3, C:14,4, Ca:400,8	*S:0,0, E:349,0, ZS:6,3, T:1,4, F:13,7, CH:55,9, C:9,4, Ca:4,0*	*S:0,7, E:415,0, ZS:15,6, T:7,8, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:325,6*	*S:1,7, E:300,0, ZS:3,9, T:0,7, F:9,2, CH:55,4, C:2,5, Ca:14,9*	*S:0,9, E:290,0, ZS:7,2, T:2,3, F:11,1, CH:44,2, C:8,8, Ca:1,7*
Ebéd	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla	-Fahéjas almaleves (L, G) -Csirke pecsenye -Kuszkusz (G)
	S:2,5, E:702,0, ZS:34,1, T:5,1, F:30,8, CH:71,4, C:6,8, Ca:80,0	*S:0,7, E:297,0, ZS:15,6, T:1,8, F:12,3, CH:25,7, C:3,4, Ca:107,9*	*S:0,0, E:678,0, ZS:13,2, T:0,6, F:40,6, CH:86,7, C:4,9, Ca:35,3*	*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:513,0, ZS:18,8, T:2,0, F:11,6, CH:68,9, C:3,0, Ca:37,9*
Uzsonna	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:1,1, E:231,0, ZS:8,3, T:1,1, F:8,6, CH:27,9, C:2,9, Ca:157,9	*S:0,1, E:274,0, ZS:9,2, T:0,7, F:11,8, CH:34,6, C:0,5, Ca:8,6*	*S:2,0, E:336,0, ZS:16,1, T:8,6, F:18,5, CH:26,4, C:2,9, Ca:464,3*	*S:0,6, E:262,0, ZS:4,2, T:1,1, F:9,6, CH:44,7, C:0,3, Ca:1,4*	*S:1,2, E:226,0, ZS:8,6, T:4,4, F:5,5, CH:27,6, C:3,6, Ca:110,4*
Összesen	*S:4,6, E:1 282,0, ZS:51,4, T:10,8, F:52,2, CH:150,5, C:24,1, Ca:638,6*	*S:0,8, E:920,0, ZS:31,0, T:3,9, F:37,7, CH:116,2, C:13,2, Ca:120,6*	*S:2,7, E:1 429,0, ZS:44,9, T:17,0, F:73,3, CH:165,8, C:32,7, Ca:825,2*	*S:7,0, E:1 172,0, ZS:24,2, T:2,7, F:45,7, CH:181,0, C:18,8, Ca:80,7*	*S:3,0, E:1 029,0, ZS:34,6, T:8,7, F:28,2, CH:140,7, C:15,4, Ca:150,0*

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.
Tízórai	-Citromos tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G)	-Gyümölcstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Citromos tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Citromos tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	S:0,3, E:313,0, ZS:5,5, T:3,3, F:10,2, CH:54,4, C:25,9, Ca:224,5	*S:1,1, E:710,0, ZS:11,6, T:7,4, F:32,5, CH:121,8, C:15,1, Ca:167,3*	*S:3,3, E:442,0, ZS:15,9, T:1,4, F:18,1, CH:64,0, C:7,6, Ca:30,3*	*S:0,2, E:386,0, ZS:9,8, T:2,1, F:17,4, CH:54,7, C:8,5, Ca:63,6*	*S:0,9, E:369,0, ZS:11,9, T:3,6, F:16,1, CH:46,5, C:2,5, Ca:15,7*
Ebéd	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Tört burgonya	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Rakott burgonya (T, L)
	S:0,8, E:477,0, ZS:13,4, T:7,8, F:24,9, CH:61,1, C:3,3, Ca:126,8	*S:0,7, E:804,0, ZS:51,5, T:0,1, F:33,0, CH:46,4, C:3,0, Ca:209,3*	*S:1,6, E:813,0, ZS:18,4, T:0,2, F:41,2, CH:113,3, C:9,6, Ca:57,4*	*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*	*S:1,3, E:775,0, ZS:39,9, T:6,2, F:24,4, CH:71,9, C:6,6, Ca:184,2*
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:2,2, E:243,0, ZS:6,8, T:1,1, F:13,5, CH:29,5, C:2,9, Ca:106,8	*S:0,1, E:204,0, ZS:4,0, T:2,2, F:5,5, CH:34,8, C:1,3, Ca:11,3*	*S:1,7, E:294,0, ZS:12,8, T:6,5, F:10,9, CH:31,1, C:5,0, Ca:288,0*	*S:0,1, E:239,0, ZS:4,7, T:0,7, F:12,7, CH:35,2, C:0,7, Ca:1,4*	*S:1,0, E:199,0, ZS:7,6, T:2,9, F:5,6, CH:26,6, C:3,1, Ca:113,8*
Összesen	*S:3,3, E:1 033,0, ZS:25,7, T:12,2, F:48,6, CH:145,0, C:32,2, Ca:458,1*	*S:1,8, E:1 718,0, ZS:67,1, T:9,7, F:71,0, CH:202,9, C:19,4, Ca:387,8*	*S:6,6, E:1 550,0, ZS:47,1, T:8,1, F:70,2, CH:208,3, C:22,2, Ca:375,7*	*S:1,0, E:2 133,0, ZS:44,3, T:8,9, F:87,0, CH:329,9, C:115,7, Ca:234,5*	*S:3,2, E:1 343,0, ZS:59,3, T:12,8, F:46,2, CH:145,0, C:12,2, Ca:313,6*

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*