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.
Tízórai	-Gyümölcstea -Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Natúr vajkrém -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D)	-Gyümölcstea -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika
	S:0,7, E:159,0, ZS:11,2, T:4,0, F:4,0, CH:10,4, C:9,4, Ca:1,7	*S:2,3, E:549,0, ZS:28,5, T:0,3, F:15,0, CH:54,6, C:4,0, Ca:19,1*	*S:0,0, E:377,0, ZS:11,7, T:0,0, F:13,0, CH:52,4, C:8,5, Ca:14,1*	*S:0,3, E:323,0, ZS:8,4, T:4,8, F:11,4, CH:49,5, C:23,0, Ca:300,0*	*S:1,9, E:327,0, ZS:13,9, T:1,1, F:11,2, CH:36,9, C:11,4, Ca:98,3*
Ebéd	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K)	-Csontleves (Z, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Lecsós tokány (G) -Tarhonya köret (G, T)	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Párolt bulgur (G, O)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)
	S:2,1, E:512,0, ZS:18,2, T:0,5, F:16,7, CH:67,9, C:3,9, Ca:16,7	*S:1,5, E:484,0, ZS:13,6, T:1,6, F:22,8, CH:63,5, C:5,8, Ca:67,3*	*S:2,4, E:483,0, ZS:21,4, T:0,4, F:16,8, CH:53,1, C:8,1, Ca:20,1*	*S:2,5, E:602,0, ZS:26,3, T:4,1, F:30,8, CH:57,7, C:1,9, Ca:43,1*	*S:0,0, E:695,0, ZS:27,5, T:7,2, F:24,5, CH:85,0, C:22,3, Ca:85,9*
Uzsonna	-Joghurt,Gyümölcsös Jogobella 0% CH (L, G, T) -Zabkeksz (G, L, T, O, D)	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	S:0,3, E:792,0, ZS:22,5, T:1,6, F:17,1, CH:124,9, C:23,1, Ca:1,8	*S:0,9, E:272,0, ZS:9,2, T:0,7, F:5,8, CH:34,8, C:0,2, Ca:1,4*	*S:1,8, E:330,0, ZS:18,7, T:6,6, F:9,8, CH:28,5, C:2,9, Ca:98,0*	*S:1,2, E:246,0, ZS:10,9, T:1,3, F:7,2, CH:26,8, C:3,0, Ca:118,5*	*S:2,3, E:362,0, ZS:7,5, T:3,3, F:3,6, CH:59,4, C:2,6, Ca:1 011,3*
Összesen	*S:3,2, E:1 463,0, ZS:51,9, T:6,0, F:37,8, CH:203,2, C:36,4, Ca:20,3*	*S:4,7, E:1 305,0, ZS:51,3, T:2,6, F:43,6, CH:152,9, C:10,0, Ca:87,8*	*S:4,2, E:1 191,0, ZS:51,7, T:7,0, F:39,6, CH:134,0, C:19,5, Ca:132,2*	*S:4,0, E:1 172,0, ZS:45,5, T:10,2, F:49,4, CH:134,0, C:27,9, Ca:461,6*	*S:4,2, E:1 384,0, ZS:48,8, T:11,5, F:39,3, CH:181,3, C:36,3, Ca:1 195,5*

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.
Tízórai	-Gyümölcstea -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcstea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Eper lekvár -Búzakenyér (G)	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:1,8, E:340,0, ZS:15,1, T:5,5, F:11,2, CH:37,4, C:11,5, Ca:98,3	*S:1,1, E:663,0, ZS:11,5, T:7,6, F:50,9, CH:103,2, C:30,0, Ca:320,0*	*S:2,1, E:386,0, ZS:10,8, T:2,9, F:13,3, CH:60,1, C:9,7, Ca:1,5*	*S:1,0, E:482,0, ZS:8,3, T:4,5, F:16,1, CH:84,3, C:38,8, Ca:435,2*	*S:1,1, E:305,0, ZS:12,6, T:1,1, F:13,1, CH:31,3, C:5,4, Ca:108,3*
Ebéd	-Magyaros lencseleves (L, G, M, Z, T) -Sertéshúsos zöldséges kuszkusz (G)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Sóskafőzelék* (G, L) -Főtt tojás (T) -Főtt burgonya	-Kukoricakrémleves (L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott karfiol (L, Z, M)	-Falusi gombócleves (G) -Mákos guba (L, G) -Vanília sodó (L, G)
	S:0,1, E:282,0, ZS:10,7, T:1,9, F:11,7, CH:30,6, C:1,5, Ca:48,9	*S:0,8, E:662,0, ZS:18,7, T:0,5, F:27,5, CH:90,6, C:18,5, Ca:80,7*	*S:1,4, E:1 526,0, ZS:40,8, T:6,8, F:62,7, CH:213,2, C:97,3, Ca:130,4*	*S:0,8, E:319,0, ZS:19,1, T:1,8, F:14,1, CH:24,5, C:9,3, Ca:82,2*	*S:4,5, E:1 004,0, ZS:30,9, T:8,3, F:19,7, CH:133,2, C:60,6, Ca:279,8*
Uzsonna	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tökmagos sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	S:2,1, E:346,0, ZS:16,1, T:8,6, F:19,0, CH:28,8, C:3,1, Ca:398,0	*S:0,5, E:392,0, ZS:14,8, T:0,0, F:17,6, CH:43,6, C:0,0, Ca:11,3*	*S:1,9, E:279,0, ZS:6,9, T:0,7, F:5,8, CH:35,7, C:0,2, Ca:1,4*	*S:1,8, E:274,0, ZS:11,8, T:3,8, F:10,4, CH:29,0, C:3,1, Ca:98,0*	*S:0,3, E:324,0, ZS:7,6, T:1,0, F:15,0, CH:46,2, C:0,7, Ca:11,3*
Összesen	*S:3,9, E:968,0, ZS:41,8, T:16,0, F:41,9, CH:96,7, C:16,2, Ca:545,3*	*S:2,4, E:1 717,0, ZS:45,1, T:8,0, F:95,9, CH:237,4, C:48,5, Ca:411,9*	*S:5,4, E:2 192,0, ZS:58,4, T:10,3, F:81,7, CH:309,0, C:107,2, Ca:133,4*	*S:3,6, E:1 076,0, ZS:39,2, T:10,1, F:40,6, CH:137,8, C:51,2, Ca:615,4*	*S:5,8, E:1 634,0, ZS:51,2, T:10,4, F:47,8, CH:210,7, C:66,6, Ca:399,3*

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*