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	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Kakaós ital -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Mandarin (p)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
S:0,5, E:420,0, ZS:12,3, T:0,4, F:11,8, CH:64,8, C:1,2, Ca:117,6	*S:0,8, E:157,0, ZS:7,4, T:4,8, F:9,6, CH:12,0, C:0,4, Ca:183,6*	*S:0,5, E:301,0, ZS:2,1, T:0,8, F:7,1, CH:63,5, C:1,2, Ca:7,2* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:0,0, E:294,0, ZS:6,5, T:0,7, F:3,0, CH:54,9, C:2,3, Ca:39,4*	*S:0,6, E:263,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,9, CH:38,7, C:0,8, Ca:7,7*
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -félbarna kenyér (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Nem lehet abbahagyni csirkemell (P) (G, T, Z, O, M, S, L)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tejbegríz (P) (G, L) -Kakaó szórat (P) (L, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves (p) (L, G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)
S:1,3, E:1 038,0, ZS:25,9, T:0,2, F:52,3, CH:146,8, C:2,9, Ca:52,3	*S:3,0, E:867,0, ZS:34,6, T:6,9, F:26,7, CH:96,1, C:9,1, Ca:28,9*	*S:1,7, E:1 811,0, ZS:55,6, T:11,8, F:220,0, CH:101,0, C:3,1, Ca:262,5*	*S:0,8, E:756,0, ZS:19,0, T:0,3, F:32,8, CH:103,9, C:2,4, Ca:7,5*	*S:0,2, E:814,0, ZS:26,2, T:1,5, F:33,6, CH:104,3, C:20,5, Ca:31,2*
Uzsonna	-pizzás csiga (P)	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Alma (P)
S:0,3, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0	*S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0*	*S:0,0, E:82,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,4, CH:15,8, C:0,7, Ca:0,0*	*S:0,1, E:96,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,6, Ca:0,0*	*S:0,2, E:114,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,7, CH:28,8, C:0,0, Ca:9,9*
Összesen	*S:2,0, E:1 559,0, ZS:44,7, T:1,3, F:65,9, CH:220,4, C:6,5, Ca:169,9*	*S:4,2, E:1 243,0, ZS:52,0, T:19,0, F:45,6, CH:130,7, C:23,6, Ca:212,5*	*S:2,3, E:2 194,0, ZS:58,4, T:12,9, F:229,5, CH:180,2, C:5,0, Ca:269,7* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:1,0, E:1 146,0, ZS:30,1, T:3,3, F:37,2, CH:170,4, C:10,3, Ca:46,9*	*S:1,0, E:1 192,0, ZS:38,9, T:1,8, F:50,3, CH:171,8, C:21,2, Ca:48,8*

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*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*
C: csillagfürt		
P: puhatestűek		

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	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Sajtos rúd P()
	S:0,5, E:392,0, ZS:12,2, T:5,4, F:7,1, CH:64,1, C:1,3, Ca:5,6	*S:2,1, E:399,0, ZS:16,9, T:6,9, F:12,1, CH:49,2, C:7,4, Ca:0,0*	*S:0,9, E:321,0, ZS:3,0, T:1,0, F:9,9, CH:63,8, C:1,3, Ca:7,2*	*S:0,5, E:301,0, ZS:1,8, T:0,4, F:7,0, CH:64,4, C:1,2, Ca:3,6*	*S:1,1, E:579,0, ZS:31,7, T:2,8, F:13,9, CH:59,1, C:9,7, Ca:0,0*
Ebéd	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P)	-Sütőtökkrémleves pirított tökmaggal(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) -Barack befőtt	-Vegyes zöldségleves (P) (Z, G, L, T, M, S) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)	-Palócleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Aranygaluska vaníila sodóval (P) (G, T, D, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,1, E:902,0, ZS:50,6, T:5,5, F:44,8, CH:60,7, C:5,6, Ca:85,4	*S:0,4, E:719,0, ZS:17,0, T:4,0, F:17,7, CH:121,8, C:6,3, Ca:68,1*	*S:0,1, E:720,0, ZS:31,1, T:4,3, F:30,9, CH:77,5, C:1,5, Ca:58,5*	*S:1,1, E:666,0, ZS:38,8, T:6,5, F:29,7, CH:44,0, C:16,4, Ca:264,1*	*S:1,1, E:1 944,0, ZS:75,8, T:11,2, F:45,2, CH:160,9, C:9,5, Ca:119,5*
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-vizes kifli(P) (G) -Túró rudi (P) (L) -Mandarin (p)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Túrós málnás párna (G, L, T) -Alma (P)
	S:0,6, E:116,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,2, CH:22,0, C:0,8, Ca:6,1	*S:0,3, E:221,0, ZS:5,5, T:0,0, F:6,9, CH:33,7, C:0,1, Ca:39,4*	*S:0,3, E:223,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:16,0, C:4,9, Ca:9,9*	*S:0,0, E:82,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,4, CH:15,8, C:0,7, Ca:0,0*	*S:0,2, E:140,0, ZS:2,2, T:0,3, F:2,6, CH:14,7, C:2,3, Ca:9,9*
Összesen	*S:2,2, E:1 411,0, ZS:64,9, T:11,1, F:56,1, CH:146,7, C:7,6, Ca:97,1*	*S:2,8, E:1 339,0, ZS:39,4, T:10,9, F:36,7, CH:204,7, C:13,8, Ca:107,5*	*S:1,4, E:1 264,0, ZS:47,1, T:6,7, F:45,1, CH:157,3, C:7,6, Ca:75,6*	*S:1,6, E:1 050,0, ZS:41,2, T:7,3, F:39,1, CH:124,1, C:18,2, Ca:267,7*	*S:2,4, E:2 662,0, ZS:109,7, T:14,3, F:61,7, CH:234,6, C:21,5, Ca:129,4*

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*