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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss
S:0,5, E:454,0, ZS:19,2, T:8,7, F:7,1, CH:64,1, C:1,3, Ca:5,6	*S:0,7, E:284,0, ZS:18,9, T:8,7, F:6,5, CH:21,5, C:0,6, Ca:3,6*	*S:0,6, E:453,0, ZS:19,3, T:8,7, F:7,2, CH:63,6, C:1,3, Ca:7,2* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:0,6, E:394,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,8, CH:49,8, C:4,6, Ca:39,4*	*S:0,6, E:304,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,3, CH:30,3, C:0,9, Ca:7,2*
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)	-Magyaros 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 rizstejjel (P) (G) -Kakaó szórat (P) (L, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves rizstejjel(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:1,6, E:1 647,0, ZS:43,8, T:6,8, F:216,8, CH:90,6, C:1,6, Ca:212,2*	*S:1,2, E:703,0, ZS:12,7, T:0,7, F:21,3, CH:118,6, C:14,0, Ca:427,5*	*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 sajt ,tojás mentes(P)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -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:0,8, E:214,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:8,2, C:0,3, Ca:0,0*	*S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, 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:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9*

Összesen	*S:2,1, E:1 593,0, ZS:51,6, T:9,5, F:61,2, CH:219,7, C:6,7, Ca:57,9*	*S:4,4, E:1 365,0, ZS:71,9, T:24,1, F:37,6, CH:125,7, C:10,1, Ca:32,5*	*S:2,1, E:2 099,0, ZS:63,1, T:15,5, F:224,0, CH:154,2, C:2,9, Ca:219,4 * Adalékanyagot tartalmaz*	*S:1,8, E:1 193,0, ZS:30,0, T:4,4, F:41,4, CH:180,0, C:24,1, Ca:466,9*	*S:1,1, E:1 275,0, ZS:52,3, T:10,7, F:40,4, CH:144,7, C:23,8, Ca:48,3*

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*	

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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss	-SAGA Gyümölcs tea (P) -vaniliás croissant (P) (G, O, D)
	S:0,5, E:454,0, ZS:19,2, T:8,7, 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:1,0, E:473,0, ZS:20,1, T:8,9, F:10,0, CH:63,9, C:1,4, Ca:7,2*	*S:0,9, E:488,0, ZS:20,6, T:9,1, F:11,5, CH:65,1, C:1,4, Ca:3,6*	*S:0,6, E:254,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:30,5, C:4,9, Ca:0,0*
Ebéd	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves tejmentes (P) (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) -Ketchup(P)	-Palócleves tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Aranygaluska tej és tojásmentes(P) (G, D) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,1, E:758,0, ZS:38,9, T:0,3, F:41,6, CH:54,9, C:5,2, Ca:72,4	*S:0,4, E:591,0, ZS:8,8, T:0,0, F:12,6, CH:116,5, C:5,2, Ca:30,9*	*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:0,6, E:573,0, ZS:31,9, T:2,0, F:21,9, CH:44,0, C:16,3, Ca:84,1*	*S:0,9, E:1 382,0, ZS:53,4, T:1,0, F:33,3, CH:136,9, C:5,0, Ca:70,9*
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Mandarin (p)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G)	-kakaós csiga KEM (P) -Alma (P)
	S:1,0, E:304,0, ZS:21,0, T:8,9, F:8,8, CH:22,7, C:1,0, Ca:5,6	*S:0,8, E:292,0, ZS:18,4, T:8,5, F:5,6, CH:25,0, C:0,3, 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:0,3, E:101,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0*	*S:0,6, E:257,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:18,9, C:4,9, Ca:9,9*
Összesen	*S:2,6, E:1 516,0, ZS:79,2, T:17,8, F:57,5, CH:141,7, C:7,5, Ca:83,6*	*S:3,3, E:1 282,0, ZS:44,1, T:15,5, F:30,3, CH:190,7, C:13,0, Ca:70,3*	*S:1,4, E:1 416,0, ZS:64,2, T:14,6, F:45,2, CH:157,4, C:7,7, Ca:75,6*	*S:1,7, E:1 161,0, ZS:59,2, T:11,8, F:35,2, CH:117,8, C:20,2, Ca:87,7*	*S:2,0, E:1 893,0, ZS:79,6, T:3,8, F:41,2, CH:186,3, C:14,7, Ca:80,8*

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*