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) -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:299,0, ZS:2,1, T:0,7, F:6,9, CH:63,4, C:1,2, Ca:7,2*	*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) -félbarna kenyér (P) (G) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paprikás burgonya Vega (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) -csicseriborsó fasírt	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tejbegríz (P) (G, L) -Kakaó szórat (P) (L, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves (p) (L, G) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)
	S:1,4, E:1 431,0, ZS:29,2, T:0,2, F:49,5, CH:235,6, C:3,3, Ca:84,5	*S:1,2, E:668,0, ZS:18,0, T:0,1, F:16,6, CH:93,8, C:8,7, Ca:28,9*	*S:0,3, E:734,0, ZS:32,9, T:5,1, F:15,9, CH:92,0, C:2,0, Ca:63,4*	*S:0,9, E:760,0, ZS:15,7, T:0,4, F:25,2, CH:113,8, C:4,1, Ca:10,6*	*S:0,3, E:840,0, ZS:30,2, T:1,6, F:21,3, CH:113,8, C:23,1, Ca:72,6*
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:2,2, E:1 952,0, ZS:48,0, T:1,3, F:63,0, CH:309,3, C:6,9, Ca:202,1*	*S:2,4, E:1 045,0, ZS:35,4, T:12,2, F:35,5, CH:128,4, C:23,2, Ca:212,5*	*S:0,8, E:1 116,0, ZS:35,6, T:6,2, F:25,2, CH:171,2, C:3,9, Ca:70,6*	*S:1,0, E:1 149,0, ZS:26,8, T:3,4, F:29,5, CH:180,3, C:11,9, Ca:50,0*	*S:1,1, E:1 217,0, ZS:42,9, T:1,9, F:37,9, CH:181,3, C:23,9, Ca:90,2*

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) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Ketchup(P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -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:0,3, E:201,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,9, CH:46,9, C:7,0, Ca:0,0*	*S:0,5, E:299,0, ZS:2,1, T:0,7, F:6,9, CH:63,4, C:1,2, Ca:7,2*	*S:1,0, E:397,0, ZS:9,0, T:5,2, F:14,7, CH:64,4, C:1,2, Ca:183,6*	*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) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P)	-Sütőtökkrémleves pirított tökmaggal(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Barack befőtt -Rántott Trappista sajt Vega(P)	-Vegyes zöldségleves (P) (Z, G, L, T, M, S) -Bolognai spagetti vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)	-Palócleves vega (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:1 095,0, ZS:29,5, T:5,5, F:31,3, CH:173,7, C:5,4, Ca:119,6	*S:0,4, E:858,0, ZS:28,3, T:4,1, F:22,1, CH:128,3, C:8,8, Ca:109,6*	*S:0,1, E:556,0, ZS:26,5, T:4,3, F:12,2, CH:64,2, C:1,4, Ca:57,4*	*S:0,8, E:539,0, ZS:30,8, T:4,5, F:14,8, CH:45,3, C:16,3, Ca:203,3*	*S:1,0, E:1 817,0, ZS:65,7, T:11,2, F:36,8, CH:160,8, 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:1 603,0, ZS:43,9, T:11,1, F:42,5, CH:259,7, C:7,5, Ca:131,3*	*S:1,0, E:1 280,0, ZS:34,3, T:4,4, F:30,9, CH:208,9, C:15,9, Ca:149,0*	*S:0,9, E:1 079,0, ZS:41,6, T:6,4, F:23,4, CH:143,5, C:7,5, Ca:74,5*	*S:1,9, E:1 019,0, ZS:40,4, T:10,1, F:32,0, CH:125,4, C:18,2, Ca:386,9*	*S:2,4, E:2 536,0, ZS:99,5, T:14,3, F:53,3, 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*	