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	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Túrós béles (P) (T, G, L) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -sajtos stangli (P) (G, L, T) -Alma (P)
	S:0,4, E:870,0, ZS:32,0, T:12,2, F:23,8, CH:108,2, C:2,6, Ca:75,4	*S:0,5, E:382,0, ZS:8,1, T:0,7, F:13,7, CH:63,7, C:1,2, Ca:28,3*	*S:0,6, E:234,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:51,8, C:0,8, Ca:4,1*	*S:0,7, E:200,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,9, CH:41,4, C:0,5, Ca:5,6*	*S:0,0, E:313,0, ZS:6,2, T:0,4, F:9,9, CH:40,8, C:0,5, Ca:9,9*
Ebéd	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Párolt rizs (P) -Kakukkfüves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrós derelye(P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymagleves (P) (T, G) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:1,2, E:790,0, ZS:30,9, T:4,6, F:41,0, CH:80,5, C:4,9, Ca:109,6	*S:1,8, E:1 060,0, ZS:43,9, T:6,3, F:31,7, CH:133,4, C:2,1, Ca:128,6*	*S:0,4, E:1 058,0, ZS:43,1, T:1,6, F:44,6, CH:125,5, C:5,6, Ca:34,3*	*S:2,1, E:871,0, ZS:27,9, T:2,0, F:33,2, CH:112,5, C:17,6, Ca:7,5*	*S:0,3, E:768,0, ZS:30,6, T:0,0, F:39,3, CH:83,5, C:5,1, Ca:48,6*
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Sajtos Kifli P (G, L) -Alma (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Mandarin (p)	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)
	S:0,3, E:47,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,7, CH:9,2, C:0,1, Ca:4,1	*S:0,0, E:73,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,9, CH:22,3, C:0,1, Ca:9,9*	*S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:1,4, F:5,9, CH:61,2, C:4,9, Ca:198,0*	*S:0,2, E:136,0, ZS:5,0, T:0,0, F:6,2, CH:44,3, C:0,0, Ca:39,4*	*S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0*
Összesen	*S:1,9, E:1 707,0, ZS:63,0, T:16,7, F:66,5, CH:197,9, C:7,7, Ca:189,1*	*S:2,3, E:1 515,0, ZS:52,1, T:7,0, F:46,2, CH:219,3, C:3,4, Ca:166,8*	*S:1,6, E:1 682,0, ZS:58,2, T:3,2, F:54,6, CH:238,5, C:11,2, Ca:236,4*	*S:3,0, E:1 207,0, ZS:34,4, T:2,6, F:44,4, CH:198,3, C:18,1, Ca:52,5*	*S:0,7, E:1 300,0, ZS:46,8, T:7,6, F:58,5, CH:146,9, C:19,7, Ca:58,5*

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	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Briós (P) (G, L, T, D) -Mandarin (p)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P):	-Tejes kávé (P) (L, G) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O)
	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:0,3, E:177,0, ZS:0,2, T:0,0, F:1,9, CH:41,4, C:0,4, Ca:3,6*	*S:0,3, E:337,0, ZS:7,5, T:0,3, F:9,9, CH:54,1, C:2,0, Ca:39,4*	*S:0,8, E:197,0, ZS:1,3, T:0,6, F:4,9, CH:40,9, C:0,5, Ca:7,2*	*S:0,0, E:159,0, ZS:6,0, T:0,1, F:7,2, CH:20,2, C:0,4, Ca:0,0*
Ebéd	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Grízes tészta (P) (G) -Baracklekvár(P) -Kenyér ebédhez teljes kiőrlésű (P) (G)	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sült virsli /sertés/ (p) (G, T, Z, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hajdúsági slambuc leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sült csirkecomb (P) (G, T, Z, M, O) -Csemegeuborka (P)
	S:0,9, E:727,0, ZS:30,2, T:4,5, F:32,9, CH:74,2, C:5,1, Ca:84,1	*S:0,3, E:773,0, ZS:27,2, T:0,3, F:47,5, CH:71,5, C:4,8, Ca:18,9*	*S:0,8, E:1 180,0, ZS:36,8, T:3,4, F:41,6, CH:166,6, C:5,9, Ca:75,0*	*S:2,7, E:906,0, ZS:45,0, T:9,3, F:30,7, CH:82,3, C:3,3, Ca:26,1*	*S:0,2, E:606,0, ZS:22,7, T:0,1, F:33,5, CH:77,1, C:5,6, Ca:13,1*
Uzsonna	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L) -Mandarin (p)	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-pizzás csiga (P) -Banán (p)	-Hagymás bagett(P) (G, L, T) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:116,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,5, CH:24,7, C:0,1, Ca:39,9	*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:0,4, E:290,0, ZS:6,5, T:0,7, F:4,1, CH:52,4, C:2,4, Ca:198,0*	*S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:1,3, C:0,0, Ca:9,9*	*S:0,3, E:56,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,8, CH:11,1, C:0,4, Ca:7,7*
Összesen	*S:1,7, E:1 262,0, ZS:42,5, T:4,9, F:47,2, CH:163,7, C:6,5, Ca:241,7*	*S:1,0, E:1 169,0, ZS:37,4, T:7,5, F:58,7, CH:135,6, C:19,3, Ca:22,5*	*S:1,4, E:1 807,0, ZS:50,7, T:4,4, F:55,6, CH:273,1, C:10,3, Ca:312,4*	*S:3,5, E:1 159,0, ZS:46,3, T:9,9, F:36,3, CH:124,5, C:3,8, Ca:43,2*	*S:0,6, E:821,0, ZS:28,8, T:0,2, F:42,5, CH:108,4, C:6,3, Ca:20,8*

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*