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	-Multivitamin ívólé 2dl (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (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 kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss	-Multivitamin ívólé 2dl (P) -stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Alma (P)
	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:1,0, E:473,0, ZS:20,1, T:8,9, F:10,0, CH:63,9, C:1,4, Ca:7,2*	*S:0,6, E:428,0, ZS:22,2, T:8,5, F:8,0, CH:51,9, C:0,9, Ca:3,6*	*S:0,8, E:352,0, ZS:18,5, T:8,5, F:5,1, CH:41,6, C:0,6, Ca:5,6*	*S:0,7, E:358,0, ZS:18,6, T:8,5, F:5,4, CH:30,9, C:0,9, Ca:9,9*
Ebéd	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tarkabab főzelék(P)tejmentes (G) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves tejmentes(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 tejmentes (p): (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) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymagleves (P) (T, G) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:0,9, E:1 223,0, ZS:46,7, T:0,1, F:57,4, CH:133,8, C:3,2, Ca:170,7	*S:1,8, E:1 040,0, ZS:38,7, T:3,3, F:32,0, CH:139,7, C:1,4, Ca:121,2*	*S:0,4, E:1 025,0, ZS:39,6, T:0,1, F:42,0, CH:128,1, C:7,5, Ca:106,1*	*S:0,8, E:786,0, ZS:15,9, T:0,2, F:30,2, CH:119,9, C:16,7, 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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Alma (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Mandarin (p)	-Csokis Croissant (P): (G)
	S:0,8, E:223,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,8, CH:9,8, C:0,3, Ca:3,6	*S:0,4, E:248,0, ZS:17,5, T:8,3, F:2,1, CH:9,0, C:0,3, 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:0,3, E:178,0, ZS:6,5, T:0,7, F:3,0, CH:25,6, C:2,4, Ca:39,4*	*S:0,3, E:101,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0*
Összesen	*S:2,0, E:1 670,0, ZS:78,3, T:10,1, F:66,5, CH:159,5, C:8,4, Ca:184,2*	*S:3,2, E:1 761,0, ZS:76,3, T:20,5, F:44,1, CH:212,7, C:3,1, Ca:138,3*	*S:1,7, E:1 844,0, ZS:74,9, T:10,0, F:55,9, CH:241,2, C:13,2, Ca:307,7*	*S:1,8, E:1 316,0, ZS:41,0, T:9,5, F:38,3, CH:187,1, C:19,8, Ca:52,5*	*S:1,3, E:1 227,0, ZS:56,0, T:9,2, F:46,4, CH:123,2, C:8,4, 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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss	-Multivitamin ívólé 2dl (P) -áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P):	-Multivitamin ívólé 2dl (P) -almás fahéjas párna KEM.(P)
	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:364,0, ZS:18,9, T:8,7, F:6,5, CH:42,1, C:0,6, Ca:3,6*	*S:0,6, E:278,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,7, CH:20,4, C:4,6, Ca:39,4*	*S:0,8, E:349,0, ZS:18,5, T:8,5, F:5,0, CH:41,0, C:0,6, Ca:7,2*	*S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0*
Ebéd	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -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) -Sült virsli /sertés/ (p) (G, T, Z, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Zöldborsó főzelék tejmentes. (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:752,0, ZS:32,7, T:0,2, F:31,6, CH:75,4, C:4,5, Ca:62,7	*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:2,8, E:926,0, ZS:42,2, T:7,6, F:29,4, CH:95,2, C:4,9, Ca:83,9*	*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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Mandarin (p)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Banán (p)	-Hagymás bagett(P) (G, L, T) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -Szendvics sonka (P)
	S:0,8, E:292,0, ZS:18,4, T:8,5, F:5,6, CH:25,2, C:0,3, Ca:39,4	*S:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, 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:0,7, E:243,0, ZS:18,9, T:8,7, F:6,5, CH:11,8, C:0,6, Ca:7,2*
Összesen	*S:2,3, E:1 498,0, ZS:70,4, T:17,3, F:44,3, CH:164,7, C:6,1, Ca:107,7*	*S:1,5, E:1 338,0, ZS:59,2, T:10,3, F:57,6, CH:131,3, C:10,3, Ca:22,5*	*S:1,7, E:1 748,0, ZS:55,9, T:5,5, F:64,4, CH:239,4, C:12,9, Ca:312,4*	*S:3,6, E:1 330,0, ZS:60,7, T:16,1, F:35,1, CH:137,5, C:5,5, Ca:101,0*	*S:0,9, E:850,0, ZS:41,6, T:8,8, F:39,9, CH:88,9, C:6,2, Ca:20,3*

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*