

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.11.02.	<i>Kedd</i> 2026.11.03.	<i>Szerda</i> 2026.11.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.11.05.	<i>Péntek</i> 2026.11.06.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
 -Rozs kenyér" (E:204,8 ZS:0,0 T:0,0 F:6,4 CH:42,4 C:2,4 S:0,4) (G)
 -Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8 T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)
 -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

S:0,3, E:212,0, ZS:0,8, T:0,5, F:5,1, CH:43,6, C:12,5, Ca:2,6

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
 -Bundáskenyér" (E:271,4 ZS:10,9 T:2,3 F:9,9 CH:33,4 C:0,4 S:1,3) (G, T)
 -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:228,0, ZS:7,4, T:1,5, F:6,9, CH:33,3, C:9,7, Ca:24,0

-Tejbedara" (E:275,5 ZS:6,3 T:3,8 F:8,5 CH:45,2 C:30,3 S:0,4) (L, G, O)

S:0,3, E:220,0, ZS:5,0, T:3,0, F:6,8, CH:36,1, C:24,2, Ca:186,7

-Tejeskávé" (E:135,7 ZS:4,8 T:2,9 F:5,1 CH:17,9 C:17,9 S:0,2) (L, T, Z, O, M)
 -zsemle " (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G)
 -Pick sertéspárizsi" (E:62,1 ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)
 -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:259,0, ZS:11,5, T:5,8, F:10,6, CH:27,7, C:22,4, Ca:246,2

-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 S:0,2) (L)
 -Kalács foszlós " (E:157,7 ZS:2,9 T:0,0 F:4,2 CH:27,7 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)

S:0,2, E:330,0, ZS:8,5, T:3,4, F:10,2, CH:51,9, C:24,2, Ca:228,0

Ebéd

-Zöldségleves cénametélttel" (E:202,0 ZS:8,6 T:0,9 F:5,9 CH:25,0 C:4,3 S:1,1) (Z, G, T)
 -Bolognai spagetti" (E:699,0 ZS:25,5 T:8,5 F:37,6 CH:77,1 C:13,8 S:2,8) (G, T, L)
 -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Sárgaborsóleves " (E:245,9 ZS:10,8 T:1,2 F:8,2 CH:28,4 C:3,5 S:2,0) (G, T)
 -Rakott burgonya" (E:657,1 ZS:36,6 T:11,6 F:20,7 CH:5,8 C:3,9 S:2,3) (T, L)

-Sertéshúsleves" (E:209,9 ZS:16,7 T:5,8 F:15,2 CH:19,1 C:2,9 S:2,4) (Z, G, T)
 -Bukta" (E:663,1 ZS:14,0 T:2,5 F:16,1 CH:83,5 C:12,0 S:1,1) (G, T, L)
 -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

-Tavaszi leves" (E:176,2 ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9 C:4,4 S:1,5) (Z, G, T)
 -Mexikói rizseszűs csirkés" (E:622,6 ZS:24,7 T:2,5 F:38,7 CH:58,5 C:8,0 S:2,1)
 -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T)
 -Sűlt csirkecomb" (E:244,8 ZS:9,4 T:0,0 F:37,6 CH:0,0 C:0,0 S:0,9) (G, L, T, F, Z, O, D, M, S)
 -Hagymás burgonya" (E:374,0 ZS:15,3 T:1,7 F:6,5 CH:47,7 C:3,2 S:2,0)
 -Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)

Uzsonna

-Vajas Croissant" (E:216,5 ZS:11,1 T:7,2 F:5,5 CH:23,4 C:4,4 S:0,6) (G, L, T, O, D, S) -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)	-Sajtos kifli" (E:168,0 ZS:2,5 T:1,0 F:6,0 CH:30,5 C:1,1 S:0,7) (G, S, L) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Pulykamell sonka" (E:45,3 ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9 C:0,2 S:0,8) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Vajas mézes kenyér" (E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6 CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G) -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0) -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)	-kukoricás zsemle" (E:21,9 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2 C:0,0 S:0,1) (G, L) -Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 S:0,0)	-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)
S:0,6, E:256,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:33,2, C:13,8, Ca:0,0	S:1,3, E:214,0, ZS:5,5, T:1,8, F:8,7, CH:32,4, C:1,2, Ca:20,0	S:0,3, E:235,0, ZS:0,3, T:0,1, F:5,3, CH:50,3, C:11,2, Ca:23,0	S:0,4, E:258,0, ZS:8,8, T:3,7, F:6,8, CH:33,4, C:20,4, Ca:65,5	S:0,1, E:105,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:0,0, Ca:110,0

Összesen

S:3,5, E:1 113,0, ZS:35,5, T:14,0, F:40,2, CH:153,1, C:43,6, Ca:207,7	S:5,3, E:1 121,0, ZS:48,6, T:13,1, F:37,4, CH:90,6, C:16,4, Ca:112,0	S:3,0, E:1 104,0, ZS:26,8, T:8,9, F:34,0, CH:170,9, C:55,3, Ca:313,7	S:4,0, E:1 099,0, ZS:41,7, T:11,8, F:47,8, CH:125,1, C:56,4, Ca:374,8	S:4,0, E:1 107,0, ZS:34,4, T:5,7, F:46,5, CH:144,9, C:41,8, Ca:416,9
--	---	---	--	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.11.09.	<i>Kedd</i> 2026.11.10.	<i>Szerda</i> 2026.11.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.11.12.	<i>Péntek</i> 2026.11.13.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) -Oválnszemle" (E:16,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0 S:0,0) (G, L) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Trappista sajt" (E:93,6 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,5) (L) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) -zsemle " (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Soproni felvágott" (E:51,6 ZS:4,4 T:1,8 F:2,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,4) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)	-Gabonapehely tejjel" (E:230,5 ZS:6,6 T:3,6 F:7,8 CH:34,3 C:19,4 S:0,3) (G, F, O, D, S, L) -Vajas keksz" (E:86,4 ZS:2,0 T:1,0 F:1,7 CH:15,3 C:3,6 S:0,1) (L, O, S)	-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O) -Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G, L) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2 T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0 S:0,5) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 S:0,2) (L) -Fonott kalács" (E:16,0 ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8 C:0,6 S:0,0)
	<i>S:0,4, E:141,0, ZS:6,0, T:3,7, F:7,2, CH:14,5, C:9,4, Ca:148,0</i>	<i>S:0,4, E:165,0, ZS:4,2, T:1,5, F:3,1, CH:30,2, C:19,2, Ca:19,0</i>	<i>S:0,4, E:300,0, ZS:8,3, T:4,4, F:9,2, CH:46,5, C:22,3, Ca:228,0</i>	<i>S:0,8, E:258,0, ZS:8,1, T:4,3, F:12,2, CH:32,5, C:25,4, Ca:246,2</i>	<i>S:0,2, E:188,0, ZS:6,0, T:3,6, F:6,4, CH:27,0, C:24,8, Ca:228,0</i>

<i>Ebéd</i>	-Húsos zöldborsóleves " (E:337,0 ZS:13,7 T:1,4 F:29,9 CH:21,4 C:4,6 S:2,0) (G, T) -Szilvás gombóc" (E:581,5 ZS:9,6 T:1,2 F:11,6 CH:109,7 C:28,4 S:3,5) (L, G)	-Zöldségleves kagylótésztával " (E:176,2 ZS:5,7 T:0,7 F:5,6 CH:24,3 C:4,2 S:2,0) (G, T, Z) -Fejlett babfőzelék" (E:368,4 ZS:13,9 T:3,3 F:13,6 CH:45,6 C:2,7 S:2,1) (G, L) -Baconos virsli" (E:220,2 ZS:18,7 T:0,0 F:12,8 CH:0,9 C:0,0 S:0,0) -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)	-Palócleves d" (E:305,6 ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7 C:4,5 S:2,1) (L, G) -Mákosnudli" (E:570,0 ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6 C:2,6 S:2,6) (G, T, F, D, S, K) -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)	-Húsgombóc leves" (E:223,7 ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4 C:2,7 S:2,2) (T, Z, L) -Csőben sült hal " (E:294,7 ZS:10,2 T:5,8 F:15,9 CH:35,0 C:9,2 S:1,7) (H, G, L) -Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)	-Kertész leves" (E:187,3 ZS:8,9 T:1,1 F:5,0 CH:19,5 C:3,4 S:1,0) (Z, G, T) -Vadas" (E:368,3 ZS:36,1 T:9,7 F:15,6 CH:17,6 C:10,5 S:2,9) (G, L, M) -Tésztaköret szarvacska" (E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6 CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)
-------------	--	--	---	---	---

Uzsonna

-Tejberizs" (E:394,3 ZS:7,5 T:4,4 F:11,0 CH:70,4 C:31,7 S:0,7) (L) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-kukoricás zsemle" (E:21,9 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2 C:0,0 S:0,1) (G, L) -Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 S:0,0)	-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S) -Metélőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)	-Túrós-barackos lepény" (E:295,3 ZS:13,8 T:2,3 F:7,4 CH:34,9 C:20,8 S:0,1) (G, T, L) -Limonádé citromos 10l" (E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,4 C:5,1 S:0,0)	-Zabszelet" (E:231,0 ZS:9,2 T:4,1 F:3,5 CH:32,1 C:10,6 S:0,4) (G, L, T, D, S) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)
---	--	---	--	---

S:0,5, E:350,0, ZS:6,4, T:3,5, F:9,2, CH:63,3, C:30,4, Ca:241,2	S:0,4, E:216,0, ZS:4,1, T:2,5, F:5,7, CH:34,9, C:21,2, Ca:62,5	S:0,4, E:99,0, ZS:2,4, T:1,6, F:2,9, CH:15,9, C:11,6, Ca:2,1	S:0,0, E:226,0, ZS:9,2, T:1,5, F:5,0, CH:30,0, C:20,2, Ca:26,7	S:0,4, E:288,0, ZS:9,3, T:4,1, F:3,9, CH:47,3, C:20,3, Ca:15,0
---	--	--	--	--

Összesen

S:4,7, E:1 120,0, ZS:28,5, T:9,0, F:45,5, CH:166,2, C:62,0, Ca:413,4	S:4,5, E:1 100,0, ZS:41,4, T:6,9, F:39,0, CH:138,4, C:45,0, Ca:134,4	S:4,4, E:1 101,0, ZS:44,7, T:12,9, F:30,9, CH:131,0, C:43,9, Ca:420,4	S:4,5, E:1 105,0, ZS:40,4, T:12,8, F:43,9, CH:138,8, C:55,6, Ca:570,9	S:4,9, E:1 124,0, ZS:54,5, T:16,9, F:32,5, CH:141,5, C:56,2, Ca:316,3
--	--	---	---	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	