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	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) -Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G) -kockasajt" (E:69,3 ZS:5,5 T:3,4 F:5,0 CH:0,1 C:0,1 S:1,0) -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)	-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) -Fürdői füstölt sonka" (E:28,0 ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3 C:0,2 S:0,6) -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)	-Krémtúró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L) -kifli sós v.tejes " (E:16,3 ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2 C:0,1 S:0,1) (G, L) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)	-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) -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) -Sajtos párizsi" (E:39,8 ZS:2,8 T:1,1 F:2,4 CH:1,1 C:0,1 S:0,4) (G, L, O) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)	-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 S:0,2) (L) -Gézakalács" (E:257,6 ZS:7,0 T:4,1 F:5,7 CH:42,0 C:13,3 S:0,5) (G, L, T, D)
	S:2,0, E:328,0, ZS:6,2, T:3,4, F:10,4, CH:59,4, C:19,3, Ca:29,7	*S:0,6, E:88,0, ZS:1,3, T:0,4, F:3,4, CH:15,4, C:10,0, Ca:12,5*	*S:0,2, E:215,0, ZS:2,8, T:1,6, F:8,0, CH:41,4, C:28,8, Ca:18,5*	*S:1,6, E:228,0, ZS:8,7, T:4,6, F:9,3, CH:27,8, C:22,5, Ca:247,1*	*S:0,6, E:378,0, ZS:11,2, T:6,6, F:10,6, CH:57,8, C:34,8, Ca:228,0*
Ebéd	-Becsinált leves " (E:293,3 ZS:11,1 T:1,1 F:24,9 CH:21,6 C:2,3 S:1,6) (G, Z, T) -Sósfonat d"" (E:598,4 ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7 C:3,2 S:2,1) (G, L, T) -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)	-Erőleves" (E:189,1 ZS:8,5 T:1,1 F:5,2 CH:21,6 C:4,3 S:1,6) (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék rántással" (E:321,2 ZS:11,1 T:1,2 F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6) (G) -Rántott párizsi" (E:336,0 ZS:21,8 T:4,7 F:12,6 CH:22,7 C:1,1 S:1,4) (G, T, L) -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)	-Frankfurti leves"" (E:293,5 ZS:18,1 T:6,0 F:10,4 CH:21,1 C:3,9 S:1,3) (G, O, L) -Rizskoch" (E:554,1 ZS:13,0 T:3,9 F:17,4 CH:90,7 C:43,1 S:0,3) (L, T)	-Zöldségleves csirkemájjal" (E:270,4 ZS:12,0 T:2,1 F:15,0 CH:23,1 C:3,4 S:1,6) (Z, G, T) -Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G) -Sertésapró" (E:279,4 ZS:33,4 T:9,2 F:17,5 CH:4,5 C:2,7 S:2,6) -Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)	-Karfiol leves" (E:177,0 ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9 C:4,1 S:2,0) (G, T) -Tarhonyáshús" (E:691,6 ZS:45,1 T:10,8 F:28,2 CH:70,1 C:3,3 S:3,0) -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	-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) -Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5 T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0 S:0,3) (L) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Multivitamin ivólé" (E:98,0 ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0 C:20,0 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) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Kométa ínyenc téliszalámi" (E:96,2 ZS:8,6 T:3,7 F:4,6 CH:0,0 C:0,0 S:0,8) -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)	-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) -Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O) -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)	-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) -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 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) -Metélőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4) -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)	-Müzliszelet" (E:81,6 ZS:2,4 T:1,7 F:0,9 CH:13,8 C:6,2 S:0,1) (G, L, F, 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:0,3, E:152,0, ZS:2,3, T:0,8, F:3,8, CH:29,1, C:22,1, Ca:31,7	*S:1,1, E:394,0, ZS:9,1, T:3,8, F:10,7, CH:61,1, C:22,2, Ca:61,1*	*S:1,0, E:309,0, ZS:10,9, T:4,6, F:11,1, CH:41,5, C:10,5, Ca:5,7*	*S:0,5, E:144,0, ZS:2,5, T:1,6, F:3,9, CH:25,7, C:10,8, Ca:29,2*	*S:0,1, E:139,0, ZS:2,5, T:1,7, F:1,3, CH:29,0, C:16,0, Ca:39,0*
Összesen	*S:4,6, E:1 108,0, ZS:32,3, T:7,5, F:41,3, CH:161,6, C:44,9, Ca:158,4*	*S:5,2, E:1 111,0, ZS:35,3, T:8,3, F:36,5, CH:153,9, C:45,1, Ca:153,7*	*S:2,4, E:1 103,0, ZS:35,2, T:13,1, F:38,2, CH:158,5, C:70,9, Ca:251,3*	*S:5,9, E:1 105,0, ZS:50,7, T:14,7, F:43,8, CH:132,7, C:53,4, Ca:375,0*	*S:4,8, E:1 101,0, ZS:48,8, T:16,2, F:34,1, CH:149,8, C:56,7, Ca:330,7*

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	-Tejes zabkása" (E:256,7 ZS:7,6 T:3,9 F:9,8 CH:35,7 C:20,5 S:0,2) (G, L, O)	-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) -Trappista sajt" (E:93,6 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,5) (L) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-kifli sós v.tejes " (E:16,3 ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2 C:0,1 S:0,1) (G, L) -Gyümölcs joghurt" (E:85,0 ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0 C:12,9 S:0,1) (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)	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) -Melegszendvics" (E:277,8 ZS:6,8 T:3,7 F:15,2 CH:39,0 C:0,1 S:2,1) (L, G) -Ketchup" (E:30,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6 S:0,0)	-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) -Briós" (E:17,7 ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:3,1 C:0,7 S:0,0) (G, L, T) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)
	S:0,2, E:257,0, ZS:7,6, T:3,9, F:9,8, CH:35,7, C:20,5, Ca:254,0	*S:0,5, E:145,0, ZS:6,0, T:3,7, F:6,6, CH:15,3, C:10,6, Ca:147,4*	*S:0,3, E:170,0, ZS:3,0, T:1,7, F:4,8, CH:30,4, C:15,9, Ca:3,5*	*S:2,1, E:343,0, ZS:6,9, T:3,7, F:15,6, CH:54,5, C:14,7, Ca:137,3*	*S:0,3, E:244,0, ZS:6,5, T:3,8, F:7,2, CH:40,7, C:32,8, Ca:257,3*
Ebéd	-Csirkeragu leves" (E:289,3 ZS:11,2 T:1,0 F:27,0 CH:18,5 C:3,7 S:1,1) (Z, G, T) -Mákostészta" (E:559,7 ZS:20,3 T:2,5 F:16,2 CH:76,1 C:7,0 S:1,1) (G, T, F, D, S, K) -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)	-Rántottleves abc tésztával" (E:194,6 ZS:5,9 T:0,9 F:4,6 CH:30,1 C:1,6 S:2,3) (G, T) -Halrudacska" (E:344,0 ZS:27,5 T:2,8 F:9,3 CH:14,6 C:0,6 S:0,7) (G, L, T, H) -Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G) -Tartármártás 1/2 adag" (E:160,5 ZS:15,6 T:3,1 F:1,2 CH:3,8 C:2,8 S:0,8) (L, T, M)	-Gulyásleves" (E:310,0 ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4 C:3,6 S:2,1) (Z) -Túrós Derelye" (E:653,0 ZS:12,9 T:1,2 F:23,2 CH:108,9 C:30,3 S:0,2) (G, L, T) -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)	-Piritott tésztaleves" (E:190,5 ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5 C:2,9 S:1,4) (G, T, Z) -Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6) -Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)	-Hamishúsleves" (E:177,2 ZS:5,9 T:0,7 F:5,4 CH:25,3 C:4,0 S:2,3) (Z, G, T) -Rántottcsirkemell" (E:477,8 ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0 C:1,1 S:0,3) (T, G, L) -Petrezselymes burgonya" (E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9 CH:39,1 C:2,2 S:1,0) -Cékla" (E:94,5 ZS:0,0 T:0,0 F:1,5 CH:19,5 C:19,5 S:0,7) (L, K)
	S:1,4, E:599,0, ZS:20,5, T:2,3, F:28,4, CH:72,1, C:7,0, Ca:259,6	*S:3,8, E:827,0, ZS:46,3, T:6,3, F:17,1, CH:84,0, C:6,2, Ca:8,0*	*S:1,7, E:702,0, ZS:24,8, T:5,0, F:26,4, CH:102,0, C:22,7, Ca:55,3*	*S:4,3, E:743,0, ZS:45,6, T:9,7, F:33,2, CH:67,3, C:8,2, Ca:69,2*	*S:3,0, E:769,0, ZS:31,7, T:3,1, F:37,8, CH:76,9, C:18,1, Ca:114,1*

Uzsonna	-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) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Piknik mozzarella" (E:116,0 ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2 C:0,2 S:0,6) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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)	-Piskóta szelet" (E:97,8 ZS:4,0 T:1,4 F:1,6 CH:13,8 C:8,8 S:0,1) (G, L) -Multivitamin ivólé" (E:98,0 ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0 C:20,0 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)	-Rozs kenyér" (E:204,8 ZS:0,0 T:0,0 F:6,4 CH:42,4 C:2,4 S:0,4) (G) -Nádudvari natúr szendvicskrém" (E:66,9 ZS:6,6 T:3,6 F:0,6 CH:1,1 C:0,5 S:0,3) (H, D) -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)	-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) -Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8 T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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)	-Tejszelet" (E:117,9 ZS:7,8 T:4,6 F:2,2 CH:9,5 C:8,3 S:0,2) (G, L, T, O)
	S:0,5, E:246,0, ZS:6,7, T:4,4, F:9,7, CH:32,2, C:19,4, Ca:61,7	*S:0,1, E:231,0, ZS:5,4, T:1,6, F:3,0, CH:42,8, C:33,8, Ca:10,0*	*S:0,5, E:247,0, ZS:4,4, T:2,4, F:5,3, CH:44,2, C:12,8, Ca:2,1*	*S:0,2, E:72,0, ZS:1,5, T:0,6, F:1,7, CH:12,5, C:5,1, Ca:14,6*	*S:0,2, E:118,0, ZS:7,8, T:4,6, F:2,2, CH:9,5, C:8,3, Ca:0,0*
Összesen	*S:2,1, E:1 102,0, ZS:34,8, T:10,6, F:47,8, CH:140,0, C:46,9, Ca:575,2*	*S:4,5, E:1 202,0, ZS:57,7, T:11,6, F:26,7, CH:142,1, C:50,6, Ca:165,4*	*S:2,4, E:1 120,0, ZS:32,3, T:9,1, F:36,5, CH:176,5, C:51,4, Ca:60,9*	*S:6,6, E:1 158,0, ZS:54,0, T:13,9, F:50,4, CH:134,3, C:28,1, Ca:221,1*	*S:3,4, E:1 131,0, ZS:46,0, T:11,5, F:47,2, CH:127,2, C:59,2, Ca:371,3*

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*	