

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
<i>Tízórai</i>	-Fürdői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápia paprika S:1,1, E:158,0, ZS:7,0, T:1,8, F:8,4, CH:17,4, C:0,9, Ca:2,3	-Kenőmájas (L, O) -Zsemle (G) -Uborka S:0,7, E:119,0, ZS:1,9, T:0,0, F:8,4, CH:16,3, C:0,0, Ca:5,4	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:197,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,6, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7	-Kefir (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:46,0, ZS:1,1, T:0,0, F:1,7, CH:7,9, C:0,0, Ca:0,0	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:4,2
<i>Ebéd</i>	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, O, M) -Rakott savanyú káposzta (L) S:1,0, E:677,0, ZS:31,2, T:5,8, F:26,2, CH:71,9, C:2,4, Ca:17,0	-Reszelttészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Sárgaborsó főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,6, E:913,0, ZS:50,7, T:3,0, F:38,2, CH:71,2, C:3,3, Ca:24,7	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Mézes mustáros csirkemell (M, T, G) -Rizs S:1,0, E:669,0, ZS:21,1, T:2,3, F:36,0, CH:81,5, C:5,5, Ca:4,7	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Nektarin S:0,9, E:943,0, ZS:26,6, T:3,2, F:31,0, CH:138,2, C:44,0, Ca:3,2	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Galuska (T, G) S:1,2, E:661,0, ZS:23,1, T:2,0, F:21,9, CH:86,5, C:3,5, Ca:25,0
<i>Uzsonna</i>	-Főtt kemény tojás (T) -Margarin -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,1, E:270,0, ZS:9,3, T:1,2, F:13,1, CH:22,8, C:0,1, Ca:5,4	-Kastély sonka -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,2, E:136,0, ZS:4,7, T:1,5, F:5,3, CH:18,1, C:0,1, Ca:2,7	-Gyümölcsös rizs (L) S:2,1, E:234,0, ZS:2,2, T:0,0, F:6,6, CH:47,4, C:14,2, Ca:0,0	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,0, E:198,0, ZS:10,7, T:4,1, F:6,9, CH:17,3, C:0,2, Ca:4,2	-Zabszelet (G, L, T, F, O) S:0,3, E:195,0, ZS:7,9, T:3,4, F:3,2, CH:26,5, C:9,6, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:1 106,0, ZS:47,5, T:8,8, F:47,7, CH:112,0, C:3,4, Ca:24,7	S:2,5, E:1 169,0, ZS:57,3, T:4,4, F:51,9, CH:105,7, C:3,4, Ca:32,8	S:3,2, E:1 101,0, ZS:35,6, T:6,3, F:50,2, CH:145,0, C:19,8, Ca:7,4	S:1,9, E:1 186,0, ZS:38,4, T:7,2, F:39,6, CH:163,4, C:44,2, Ca:7,4	S:2,7, E:1 102,0, ZS:48,5, T:11,4, F:33,8, CH:128,6, C:13,2, Ca:29,2

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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, kéndioxid	

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,9, E:199,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,0, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7	-Libamájás -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,5, E:200,0, ZS:13,1, T:4,4, F:6,0, CH:15,5, C:0,0, Ca:5,4	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:0,1, E:147,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:16,3, C:0,1, Ca:0,0	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,5, CH:16,0, C:0,1, Ca:2,7
Ebéd	-Sertésbecsinált leves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos nudli 2. (G, T) S:0,8, E:774,0, ZS:17,4, T:1,6, F:26,6, CH:96,4, C:28,2, Ca:0,0	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Párolt csirkemell (G) -Finomfőzelék (L, G, T, Z, O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,6, E:928,0, ZS:24,3, T:2,0, F:43,0, CH:82,7, C:14,0, Ca:20,7	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:1,4, E:763,0, ZS:28,6, T:2,5, F:35,7, CH:94,2, C:20,9, Ca:2,1	-Csorba leves (G, L, T, Z, O, M) -Almás linzer (G, T, L) -Szilva S:1,4, E:879,0, ZS:25,6, T:9,8, F:29,1, CH:129,3, C:50,7, Ca:22,0	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Tavaszi rizseshús S:1,3, E:649,0, ZS:23,1, T:2,2, F:27,2, CH:78,0, C:4,6, Ca:0,2
Uzsonna	-Tonhalkrém (L, H) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,4, E:252,0, ZS:10,5, T:1,0, F:10,4, CH:28,2, C:0,3, Ca:5,4	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Kápia paprika S:1,3, E:142,0, ZS:5,2, T:1,7, F:5,9, CH:17,9, C:1,1, Ca:2,3	-Magyaros vajkrém (G) -Kukoricás kenyér (G) -Paradicsom S:0,2, E:194,0, ZS:8,6, T:4,0, F:4,7, CH:23,7, C:0,0, Ca:2,7	-Löncs felvágott (G, O) -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,6, E:166,0, ZS:7,3, T:0,8, F:7,0, CH:16,7, C:0,0, Ca:4,2	-Briós (G, L, T) -Alma S:0,1, E:254,0, ZS:4,4, T:0,2, F:5,3, CH:39,4, C:4,9, Ca:6,2
Összesen	S:2,2, E:1 225,0, ZS:40,2, T:6,6, F:45,0, CH:140,7, C:28,6, Ca:8,1	S:3,4, E:1 270,0, ZS:42,6, T:8,1, F:54,9, CH:116,1, C:15,1, Ca:28,4	S:1,7, E:1 104,0, ZS:43,1, T:7,7, F:49,1, CH:134,3, C:21,0, Ca:4,8	S:3,0, E:1 102,0, ZS:34,1, T:10,5, F:38,3, CH:155,9, C:52,3, Ca:26,2	S:2,6, E:1 149,0, ZS:44,9, T:8,4, F:41,1, CH:133,4, C:9,6, Ca:9,1

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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

L: laktóz, tej, tejtermékek

T: tojás, fehérje

F: földimogyoró

Z: zeller

R: rákfélék

H: halak

O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia

M: mustár

S: szezámmag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek