SÁROSD-SÁRKERESZTÚR SZOCIÁLIS ALAPELLÁTÓ

Étlap

KÖZPONT ÉS KONYHA

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom	-Libamájas -Kenyér (G) -Lilahagyma	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)	-Túrista felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom
	S:0,1, E:198,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,8, CH:15,8, C:0,1, Ca:4,2	*S:1,9, E:250,0, ZS:16,1, T:6,0, F:8,6, CH:17,8, C:0,1, Ca:2,7*	*S:1,4, E:255,0, ZS:12,1, T:4,4, F:7,5, CH:27,9, C:0,0, Ca:7,5*	*S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0*	*S:0,1, E:139,0, ZS:5,5, T:1,2, F:2,8, CH:15,5, C:0,1, Ca:2,7*
Ebéd	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Libanyak leves (Z, G, L, T, O, M) -Csirke apróhús (G) -Főtt burgonya -Párolt káposzta	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Szilvás pite (G, L, T) -Alma	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka
	S:1,2, E:708,0, ZS:29,3, T:5,1, F:34,0, CH:75,3, C:8,8, Ca:4,0	*S:1,0, E:661,0, ZS:31,3, T:2,6, F:35,3, CH:54,5, C:7,2, Ca:0,3*	*S:1,9, E:670,0, ZS:20,8, T:3,1, F:38,6, CH:78,4, C:9,9, Ca:89,9*	*S:0,9, E:898,0, ZS:26,4, T:2,6, F:33,9, CH:116,8, C:20,2, Ca:9,4*	*S:0,6, E:666,0, ZS:27,3, T:2,4, F:34,0, CH:63,3, C:3,6, Ca:10,3*
Uzsonna	-Tonhalkrém (L, H) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka	-vajkrém zöldfűszeres (L) -Kenyér (G) -Kaliforniai paprika	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika	-Fürdői sonka felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom	-Mini méz -Kalács kakaós (G, L, T)
	S:0,4, E:252,0, ZS:10,5, T:1,0, F:10,4, CH:28,2, C:0,3, Ca:5,4	*S:0,9, E:197,0, ZS:6,5, T:0,0, F:5,3, CH:28,6, C:0,0, Ca:7,5*	*S:0,9, E:199,0, ZS:12,7, T:2,0, F:7,0, CH:15,3, C:0,1, Ca:4,2*	*S:1,8, E:162,0, ZS:5,7, T:1,8, F:8,5, CH:19,2, C:0,3, Ca:2,7*	*S:0,0, E:334,0, ZS:24,9, T:0,0, F:6,9, CH:45,0, C:0,0, Ca:0,0*
Összesen	*S:1,7, E:1 158,0, ZS:52,1, T:10,1, F:52,1, CH:119,3, C:9,2, Ca:13,6*	*S:3,8, E:1 107,0, ZS:53,8, T:8,6, F:49,1, CH:100,9, C:7,3, Ca:10,5*	*S:4,2, E:1 124,0, ZS:45,6, T:9,4, F:53,1, CH:121,6, C:10,0, Ca:101,6*	*S:2,7, E:1 117,0, ZS:33,3, T:4,4, F:44,6, CH:146,0, C:22,2, Ca:12,1*	*S:0,7, E:1 140,0, ZS:57,6, T:3,6, F:43,7, CH:123,9, C:3,7, Ca:13,0*

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 — *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*

SÁROSD-SÁRKERESZTÚR SZOCIÁLIS ALAPELLÁTÓ

Étlap

KÖZPONT ÉS KONYHA

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	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom	-Kenőmájas (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Uborka	-Füstölt tarja, főtt -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)	
	S:0,9, E:199,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,0, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7	*S:0,3, E:238,0, ZS:5,2, T:0,2, F:13,4, CH:32,8, C:0,2, Ca:5,4*	*S:0,1, E:214,0, ZS:13,5, T:1,2, F:8,0, CH:16,2, C:0,1, Ca:0,0*	*S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0*	
Ebéd	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos nudli 2. (G, T)	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O)	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Narancs	
	S:0,7, E:752,0, ZS:16,0, T:2,8, F:25,4, CH:94,6, C:29,0, Ca:0,0	*S:1,0, E:683,0, ZS:26,4, T:1,9, F:33,0, CH:71,6, C:22,4, Ca:55,1*	*S:1,2, E:720,0, ZS:29,6, T:2,6, F:24,9, CH:86,0, C:5,1, Ca:21,8*	*S:0,6, E:953,0, ZS:22,9, T:2,8, F:36,2, CH:148,0, C:45,0, Ca:73,7*	
Uzsonna	-Főtt kemény tojás (T) -Margarin -Kukoricás kenyér (G) -Uborka	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika	-Croissant (G, L, O)	-Királyi sonka felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom	
	S:0,1, E:270,0, ZS:9,3, T:1,2, F:13,1, CH:22,8, C:0,1, Ca:5,4	*S:1,9, E:250,0, ZS:16,1, T:6,0, F:8,7, CH:17,3, C:0,1, Ca:4,2*	*S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0*	*S:1,7, E:156,0, ZS:4,8, T:1,4, F:9,9, CH:18,2, C:0,1, Ca:2,7*	
Összesen	*S:1,7, E:1 221,0, ZS:37,6, T:8,0, F:46,5, CH:133,5, C:29,2, Ca:8,1*	*S:3,2, E:1 171,0, ZS:47,7, T:8,2, F:55,0, CH:121,7, C:22,7, Ca:64,7*	*S:1,5, E:1 155,0, ZS:55,6, T:9,3, F:36,6, CH:125,3, C:11,0, Ca:21,8*	*S:2,3, E:1 163,0, ZS:29,0, T:4,7, F:48,0, CH:175,8, C:47,3, Ca:76,4*	*S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0*

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 *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*