

Étlap Petőfi konyha

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Kakaó (E:190,1 ZS:4,8 T:0,2 F:10,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,3) (L) -Kifli (E:149,0 ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,5 C:0,5 S:0,1) (G, L)	-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Tojáskrém (E:109,0 ZS:10,4 T:2,7 F:1,2 CH:1,4 C:0,7 S:0,3) (T, L, M) -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)	-Gyümölcs tea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0) -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Reszelt sajt (E:62,4 ZS:4,6 T:3,0 F:5,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (L) -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)	-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Főtt virsli (E:265,7 ZS:15,0 T:8,1 F:14,4 CH:0,2 C:0,1 S:1,3) -Ketchup * (E:10,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:2,3 C:2,0 S:0,2) -Burgonyás formakenyér (E:183,0 ZS:0,3 T:0,3 F:5,3 CH:38,3 C:0,0 S:1,1) (G)	-Gyümölcs tea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0) -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Olasz felvágott (E:82,6 ZS:7,0 T:2,6 F:4,2 CH:0,7 C:0,0 S:0,8) -TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)
---	--	---	--	---

S:0,3, E:276,0, ZS:3,7, T:0,7, F:11,3, CH:46,9, C:0,5, Ca:248,4

S:0,9, E:289,0, ZS:7,8, T:2,1, F:6,9, CH:42,8, C:1,6, Ca:37,0

S:1,0, E:324,0, ZS:9,8, T:3,7, F:9,5, CH:46,6, C:0,1, Ca:119,7

S:2,1, E:416,0, ZS:12,3, T:6,7, F:16,2, CH:44,3, C:2,0, Ca:35,3

S:1,4, E:338,0, ZS:12,9, T:4,0, F:9,9, CH:42,8, C:0,2, Ca:36,0

Ebéd

-Zöldséges burgonyaleves (E:192,8 ZS:1,8 T:0,2 F:5,0 CH:35,0 C:0,8 S:0,2) (Z, G) -Sertéspörkölt (E:231,2 ZS:8,1 T:2,2 F:20,9 CH:3,1 C:1,2 S:0,4) -Zöldborsófőzelék (E:319,9 ZS:8,5 T:1,0 F:16,3 CH:39,8 C:0,6 S:0,2) (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:115,2 ZS:0,5 T:0,2 F:3,7 CH:22,1 C:0,0 S:0,5) (G) -Nápolyi szelet (E:165,0 ZS:10,5 T:7,5 F:2,1 CH:15,3 C:11,1 S:0,1) (G, L, T)	-Sajtkrémleves (E:324,6 ZS:22,1 T:15,7 F:10,3 CH:16,8 C:5,4 S:2,1) (G, L, T) -Tavaszi rizseshús (E:566,1 ZS:14,5 T:3,0 F:29,8 CH:70,8 C:0,1 S:0,2) -Vegyes befőtt (E:61,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:16,3 C:13,3 S:0,0)	-Halragu leves (E:169,0 ZS:4,7 T:0,7 F:19,3 CH:11,2 C:0,7 S:0,1) (Z, H, G) -Túrós-tejfölös tészta (E:570,5 ZS:18,0 T:13,7 F:26,1 CH:61,3 C:4,6 S:0,2) (G, L) -Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2 F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0)	-Karlábéleves (E:120,7 ZS:4,1 T:0,5 F:3,2 CH:14,9 C:0,9 S:0,2) (G, Z) -Vadas sertésragu (E:274,8 ZS:11,2 T:8,7 F:23,3 CH:10,5 C:1,5 S:0,3) (L, G, M) -Spagetti (E:416,0 ZS:8,7 T:1,3 F:11,4 CH:69,4 C:3,8 S:0,1) (G) -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)	-Zöldségleves (E:77,1 ZS:1,6 T:0,1 F:2,7 CH:12,3 C:0,1 S:0,1) (Z, G) -Főtt tojás (E:68,9 ZS:4,9 T:0,0 F:5,5 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) (T) -Burgonyafőzelék (E:356,5 ZS:9,2 T:2,8 F:9,6 CH:48,2 C:0,7 S:0,2) (L, G) -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G) -Rágórépa (E:20,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:4,1 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	--	--

Uzsonna

-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Füstölt sajt (E:68,0 ZS:5,3 T:3,5 F:4,2 CH:0,9 C:0,5 S:0,4) (L) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0) -Rozsos zsemle (E:169,7 ZS:0,6 T:0,0 F:5,3 CH:34,8 C:0,0 S:0,0) (G)	-Márványsajtos vajkrém * (E:98,0 ZS:10,0 T:6,3 F:0,9 CH:1,1 C:0,9 S:0,2) (L) -Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0) -Korpás zsemle (E:70,3 ZS:0,3 T:0,2 F:2,2 CH:14,3 C:0,0 S:0,0) (G)	-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Csirkemell sonka (E:38,2 ZS:1,6 T:0,5 F:5,3 CH:0,7 C:0,1 S:0,8) -Jégcsap retek (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:1,2 C:0,0 S:0,0) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)	-Snidlinges sajtkrém (E:37,0 ZS:3,0 T:2,0 F:1,1 CH:1,3 C:1,3 S:0,4) (L) -Jégsaláta (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:2,0 C:2,0 S:0,0) -Teljeskiörlésű zsemle (E:152,4 ZS:0,7 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)	-Ízesbukta (E:210,6 ZS:3,9 T:0,0 F:5,2 CH:37,1 C:0,0 S:0,0) (G, L, T) -Körte (E:90,0 ZS:0,7 T:0,0 F:0,7 CH:21,6 C:0,0 S:0,0)
---	--	---	--	--

S:0,3, E:280,0, ZS:10,2, T:3,8, F:8,7, CH:37,8, C:1,7, Ca:98,7	S:0,2, E:168,0, ZS:8,5, T:5,2, F:3,7, CH:19,7, C:0,7, Ca:2,8	S:1,3, E:241,0, ZS:8,0, T:2,1, F:9,7, CH:31,8, C:0,2, Ca:12,0	S:0,4, E:192,0, ZS:3,2, T:1,9, F:6,7, CH:31,4, C:2,6, Ca:26,0	S:0,0, E:283,0, ZS:4,5, T:0,0, F:5,8, CH:54,3, C:0,0, Ca:0,0
---	---	--	--	---

Összesen

S:1,7, E:1 326,0, ZS:37,8, T:14,7, F:55,2, CH:168,8, C:15,1, Ca:499,8	S:2,7, E:1 116,0, ZS:41,8, T:20,4, F:38,3, CH:134,7, C:16,9, Ca:189,0	S:2,5, E:1 201,0, ZS:33,2, T:15,5, F:50,6, CH:160,2, C:24,3, Ca:489,0	S:3,0, E:1 227,0, ZS:33,2, T:17,0, F:52,0, CH:148,4, C:16,7, Ca:187,9	S:1,9, E:1 044,0, ZS:26,8, T:5,9, F:29,4, CH:160,0, C:0,7, Ca:175,9
--	--	--	--	--

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 Petőfi konyha

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)
 -Kenőmájás (E:65,7 ZS:5,4 T:2,5 F:2,7 CH:1,3 C:0,4 S:0,7)
 -Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0)
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,3, E:277,0, ZS:5,5, T:2,4, F:8,5, CH:46,5, C:0,6, Ca:19,9

-Tej (E:147,0 ZS:4,5 T:0,0 F:10,2 CH:15,9 C:0,0 S:0,3) (L)
 -Gabonagolyó * (E:76,8 ZS:0,5 T:0,1 F:1,1 CH:16,6 C:7,2 S:0,1) (G)

S:0,3, E:175,0, ZS:3,5, T:0,1, F:7,9, CH:27,2, C:7,2, Ca:240,0

-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)
 -Sajtkrém házi (E:109,7 ZS:9,9 T:4,8 F:4,0 CH:0,1 C:0,3 S:0,3) (L)
 -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)
 -Rozs formakenyér (E:162,0 ZS:0,4 T:0,2 F:5,0 CH:31,4 C:1,7 S:0,8) (G)

S:0,9, E:259,0, ZS:7,1, T:3,4, F:7,6, CH:36,3, C:2,7, Ca:91,1

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)
 -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)
 -Tonhal olajban (E:37,2 ZS:1,4 T:0,2 F:6,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,2) (H)
 -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0)
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,8, E:307,0, ZS:7,5, T:1,8, F:9,2, CH:47,7, C:0,3, Ca:47,4

Ebéd

-Csontleves (E:161,0 ZS:8,0 T:0,6 F:6,7 CH:13,5 C:0,2 S:0,1) (Z, G, T)
 -Sertésvagdalt tepsiben sültve (E:251,1 ZS:12,3 T:2,6 F:18,9 CH:10,2 C:0,0 S:0,4) (T, G)
 -Sárgaborsó főzelék (E:386,7 ZS:10,0 T:1,3 F:16,3 CH:50,7 C:0,6 S:0,1) (G)
 -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G)
 -Túró rudi (E:82,3 ZS:4,1 T:2,8 F:2,3 CH:9,0 C:8,5 S:0,0) (L, O)

-Zöldborsóleves (E:169,2 ZS:4,4 T:0,6 F:7,7 CH:22,5 C:0,8 S:0,2) (G, Z)
 -Barbecue-s sertéscsík (E:216,9 ZS:9,8 T:2,5 F:21,0 CH:6,5 C:4,7 S:0,4) (M)
 -Párolt rizs (E:363,9 ZS:7,7 T:1,0 F:6,5 CH:60,7 C:0,1 S:0,1)
 -Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2 F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0)

-Palócleves (E:336,7 ZS:12,6 T:4,3 F:18,7 CH:16,5 C:1,3 S:0,3) (G, Z, L, K)
 -Mákos núdli (E:343,0 ZS:20,6 T:2,5 F:5,4 CH:25,9 C:0,9 S:0,1) (G)
 -Narancs E (E:141,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:28,2 C:28,2 S:0,0)

-Gyümölcsleves (E:207,5 ZS:3,3 T:5,9 F:2,2 CH:35,8 C:8,9 S:0,1) (L, G)
 -Rakott burgonya (E:727,8 ZS:31,6 T:8,6 F:24,9 CH:64,7 C:1,5 S:0,8) (T, L)
 -Csemege uborka éd szerrel (E:14,5 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:3,0 C:1,7 S:0,8) (M, K)
 -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)

Uzsonna

-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Gouda sajt (E:93,6 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,5) (L) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0) -Korpás zsemle (E:70,3 ZS:0,3 T:0,2 F:2,2 CH:14,3 C:0,0 S:0,0) (G)	-Sárgarépas túrókrém (E:82,3 ZS:5,5 T:2,5 F:6,6 CH:1,9 C:1,5 S:0,0) (L) -Jégcsap retek (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:1,2 C:0,0 S:0,0) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)	-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Szendvics sonka (E:46,8 ZS:2,2 T:1,0 F:3,3 CH:3,0 C:0,3 S:1,0) -TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiörlésű zsemle (E:152,4 ZS:0,7 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)	-Kockasajt (E:43,1 ZS:3,5 T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,8 S:0,4) (L) -Kifli (E:149,0 ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,5 C:0,5 S:0,1) (G, L)
---	--	---	---

S:0,4, E:197,0, ZS:11,0, T:4,6, F:8,0, CH:16,6, C:1,3, Ca:137,5	S:0,7, E:217,0, ZS:4,7, T:2,1, F:10,1, CH:32,6, C:1,1, Ca:32,0	S:1,0, E:262,0, ZS:8,8, T:2,6, F:9,0, CH:33,7, C:0,3, Ca:35,2	S:0,4, E:192,0, ZS:4,1, T:2,9, F:6,4, CH:30,3, C:1,3, Ca:36,3
---	--	---	---

Összesen

S:2,4, E:1 208,0, ZS:42,1, T:13,2, F:51,5, CH:142,2, C:10,9, Ca:226,6	S:1,5, E:1 060,0, ZS:24,4, T:5,3, F:45,5, CH:153,3, C:33,0, Ca:515,1	S:2,1, E:1 066,0, ZS:37,7, T:10,4, F:33,9, CH:118,8, C:25,5, Ca:464,8	S:2,5, E:1 236,0, ZS:38,0, T:15,0, F:36,4, CH:160,7, C:17,3, Ca:252,6	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!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szeszamag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	