

Étlap tejmentes

<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

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
 -Zsemle (E:136,5 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,5 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Csirkemell sonka (E:38,0 ZS:1,8 T:0,6 F:7,8 CH:0,6 C:0,2 S:0,8)
 -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:230,0, ZS:1,8, T:0,6, F:9,9, CH:44,6, C:0,1, Ca:21,5

-Rizstej kakaós (E:207,9 ZS:2,8 T:2,7 F:0,4 CH:45,7 C:8,9 S:0,0)
 -Sajtos piritós tm. (E:383,8 ZS:12,0 T:4,8 F:7,3 CH:66,2 C:0,1 S:1,7) (G)

S:1,1, E:429,0, ZS:10,3, T:5,5, F:5,2, CH:82,2, C:7,5, Ca:41,8

-Citromos tea (E:73,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,5 C:0,0 S:0,0)
 -Tk.koczká tm (E:115,5 ZS:12,9 T:1,9 F:3,7 CH:20,5 C:1,8 S:0,5) (G, T)

S:0,5, E:177,0, ZS:12,9, T:1,9, F:3,8, CH:35,0, C:1,8, Ca:2,3

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
 -Piskóta Glosini tm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, T)

S:0,0, E:59,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:14,3, C:0,0, Ca:0,0

-Rizstej (E:108,1 ZS:2,3 T:2,3 F:0,2 CH:21,9 C:7,6 S:0,0)
 -Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G)
 -Málnalekvár (E:126,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:24,5 C:22,4 S:0,0)
 -Sárgarépa karika (E:24,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:5,7 C:0,0 S:0,1)

S:0,8, E:323,0, ZS:2,5, T:2,1, F:4,5, CH:66,1, C:21,3, Ca:31,4

Ebéd

-Zöldséges burgonya leves (E:221,9 ZS:2,5 T:0,3 F:1205,2 CH:42,1 C:200,3 S:0,2) (Z, G, M, T)
 -Kínai édes-savanyú csirkemell (E:197,8 ZS:10,1 T:1,1 F:20,5 CH:5,2 C:2,4 S:0,7) (G, Z, M, L, T)
 -Rizs (E:460,1 ZS:13,0 T:1,5 F:73,3 CH:75,7 C:0,5 S:0,1)
 -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)

-Paradicsomleves (E:288,6 ZS:5,8 T:0,8 F:134,5 CH:52,0 C:3,0 S:0,1) (G, Z, T)
 -Tarhonyás hús (E:599,9 ZS:19,8 T:1,5 F:10819,5 CH:73,7 C:3,4 S:0,8) (G, Z, K)
 -Csalamádé (E:13,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (M)
 -Szőlő (E:101,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,8 CH:23,5 C:0,0 S:0,0) (O)

-Tárkonyos Pulykaraguleves tejmentes (E:298,9 ZS:13,6 T:0,8 F:19,6 CH:19,6 C:0,3 S:1,6) (Z, M, G)
 -Máktöltelikes morzsás nudli (E:616,4 ZS:7,8 T:3,3 F:13,3 CH:108,7 C:8,6 S:1,4) (G)
 -Körte (E:67,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:15,6 C:0,0 S:0,0)

-Csirkehúsleves (E:153,3 ZS:0,9 T:0,1 F:19,8 CH:15,2 C:0,0 S:0,7) (Z, G, O, M, T)
 -Sóskamártás tejmentes (E:323,0 ZS:18,9 T:2,1 F:4,4 CH:32,8 C:0,6 S:0,5) (G)
 -Főtt kemény tojás (E:136,0 ZS:9,6 T:0,0 F:10,8 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (T)
 -Főtt burgonya (E:360,8 ZS:0,8 T:0,0 F:10,3 CH:75,4 C:0,0 S:0,1)
 -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

-Daragaluska leves (E:72,7 ZS:2,8 T:0,4 F:2,7 CH:9,3 C:1000,2 S:0,3) (Z, G, M, T, O)
 -Halpaprikás tejmentes (E:251,6 ZS:8,4 T:0,7 F:31,1 CH:11,6 C:2,0 S:1,6) (H, G, Z, M)
 -Turbán tészta (E:309,6 ZS:1,3 T:0,5 F:10,8 CH:62,1 C:1,8 S:0,1) (G)
 -Fejes saláta (E:46,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:11,1 C:0,0 S:0,1)
 -Piskóta Glosini tm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, T)

Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kenyér (E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Vegajó trapi (E:55,0 ZS:0,4 T:4,2 F:0,2 CH:3,2 C:0,0 S:0,3) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Tojás (E:68,0 ZS:4,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Téliszalámi (E:127,5 ZS:11,5 T:0,0 F:6,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)	-Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G) -Sertésmájkrém (E:117,6 ZS:7,2 T:3,3 F:6,7 CH:4,1 C:0,8 S:1,0) (G, O) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kifli (E:308,5 ZS:7,4 T:3,7 F:6,9 CH:51,5 C:1,6 S:0,9) (G, T) -Alpro puding (E:31,0 ZS:0,9 T:0,2 F:0,8 CH:4,5 C:2,9 S:0,0)
	S:0,7, E:185,0, ZS:7,9, T:3,6, F:3,4, CH:22,6, C:0,1, Ca:46,2	S:0,6, E:230,0, ZS:10,3, T:0,6, F:7,5, CH:30,2, C:0,1, Ca:17,5	S:0,6, E:274,0, ZS:15,7, T:0,6, F:8,9, CH:28,7, C:0,1, Ca:17,5	S:1,4, E:219,0, ZS:5,3, T:2,4, F:8,7, CH:31,8, C:0,5, Ca:21,0	S:0,9, E:328,0, ZS:7,9, T:3,8, F:7,4, CH:54,3, C:3,4, Ca:20,0
Összesen	S:2,6, E:1 232,0, ZS:28,1, T:6,2, F:941,6, CH:197,1, C:145,4, Ca:324,2	S:2,5, E:1 422,0, ZS:40,3, T:7,8, F:8 610,9, CH:226,5, C:12,4, Ca:156,3	S:3,1, E:1 126,0, ZS:43,5, T:5,2, F:35,9, CH:161,9, C:7,8, Ca:68,1	S:2,3, E:1 021,0, ZS:23,6, T:3,8, F:39,3, CH:154,8, C:0,9, Ca:196,9	S:3,3, E:1 141,0, ZS:19,8, T:7,1, F:45,5, CH:185,9, C:741,9, Ca:113,7

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: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap tejmentes

<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

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Burgundi sonka (E:39,6 ZS:0,5 T:0,2 F:6,7 CH:1,2 C:0,2 S:0,8)
 -Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:228,0, ZS:1,2, T:0,2, F:9,2, CH:41,8, C:0,1, Ca:22,7

-Citromos tea (E:73,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,5 C:0,0 S:0,0)
 -Graham mákos búrkili tm (E:284,0 ZS:15,1 T:0,0 F:5,2 CH:32,0 C:9,3 S:0,3) (G, T)

S:0,3, E:345,0, ZS:15,1, T:0,0, F:5,2, CH:46,5, C:9,3, Ca:12,3

-Rizstej (E:108,1 ZS:2,3 T:2,3 F:0,2 CH:21,9 C:7,6 S:0,0)
 -Vajas mézes kenyér tm (E:304,5 ZS:12,9 T:1,3 F:5,1 CH:49,7 C:2,5 S:0,8) (G)

S:0,5, E:293,0, ZS:10,5, T:2,8, F:3,6, CH:51,3, C:8,0, Ca:9,4

Ebéd

-Tarhonya leves (E:109,6 ZS:2,7 T:0,3 F:2041,1 CH:17,8 C:0,3 S:0,2) (Z, G, M)
 -Sárgaborsó főzelék (E:490,6 ZS:16,8 T:1,7 F:21,2 CH:61,0 C:0,7 S:0,4) (G)
 -Sertéspörkölt (E:202,6 ZS:11,2 T:0,0 F:19,4 CH:7,8 C:1,4 S:0,3) (Z, K)
 -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G)
 -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)

S:1,2, E:826,0, ZS:21,5, T:1,4, F:1491,2, CH:121,8, C:1,7, Ca:292,5

-Zellerkrém leves tejmentes (E:125,0 ZS:6,7 T:0,7 F:3,0 CH:9,7 C:0,2 S:0,3) (G, Z)
 -Natúr Sertés szelet tm (E:341,9 ZS:24,7 T:0,8 F:20,3 CH:8,4 C:0,2 S:0,1) (G)
 -Petrezselymes burgonya (E:352,2 ZS:5,3 T:0,5 F:8,9 CH:64,8 C:0,0 S:0,2)
 -Uborkasaláta (E:55,9 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:12,3 C:0,0 S:0,1)
 -Alma jonatán (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:767,0, ZS:29,6, T:1,6, F:26,9, CH:91,3, C:0,3, Ca:90,1

-Erőleves (E:196,8 ZS:0,6 T:0,3 F:1804,9 CH:1138,8 C:1000,1 S:0,4) (Z, G, M, T)
 -Csirkemell carbonara mártással tejmentes (E:255,1 ZS:13,7 T:1,0 F:24,2 CH:4,6 C:0,9 S:1,3)
 -Makaróni (E:421,3 ZS:8,7 T:1,5 F:13,6 CH:70,8 C:4,4 S:0,2) (G)
 -Szobi almalé 100%os (E:9,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,3 C:2,2 S:0,0)

S:1,4, E:631,0, ZS:17,0, T:1,9, F:1317,3, CH:865,6, C:720,1, Ca:55,6

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2
CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G)
-Delma light margarin
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)
-Vegajó trapi (E:55,0 ZS:0,4
T:4,2 F:0,2 CH:3,2 C:0,0
S:0,3)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,7, E:185,0, ZS:7,9, T:3,6, F:3,4,
CH:22,6, C:0,1, Ca:46,2

-Teljes kiőrlésű zsemle
(E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3
CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)
-Delma light margarin
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)
-Prágai pulykasonka (E:141,6
ZS:0,5 T:0,2 F:5,8 CH:0,8
C:0,2 S:1,0) (O)
-Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:0,0)

S:1,2, E:283,0, ZS:8,3, T:0,8, F:8,8,
CH:29,2, C:0,2, Ca:17,5

-Teljes kiőrlésű kifli (E:308,5
ZS:7,4 T:3,7 F:6,9 CH:51,5
C:1,6 S:0,9) (G, T)
-Alpro puding (E:31,0 ZS:0,9
T:0,2 F:0,8 CH:4,5 C:2,9
S:0,0)
-Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0
F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:416,0, ZS:8,3, T:3,8, F:7,8,
CH:73,6, C:3,4, Ca:31,3

Összesen

S:3,0, E:1 240,0, ZS:30,5, T:5,2, F:1
503,8, CH:186,2, C:1,9, Ca:361,4

S:2,0, E:1 396,0, ZS:53,1, T:2,4, F:40,9,
CH:166,9, C:9,8, Ca:119,9

S:2,9, E:1 340,0, ZS:35,7, T:8,6, F:1
328,7, CH:990,5, C:731,5, Ca:96,2

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: 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	