

Étlap Árpád

<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)
-Egyenes kifli (E:136,0 ZS:1,1 T:0,6 F:4,0 CH:27,0 C:0,5 S:0,7) (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:1,2, E:229,0, ZS:2,4, T:0,9, F:9,7, CH:43,1, C:0,6, Ca:21,0

-Csokis tej (E:177,9 ZS:3,5 T:0,0 F:7,9 CH:27,9 C:6,2 S:0,0) (L)
-Sajtos piritós (E:369,4 ZS:15,9 T:1,3 F:11,2 CH:51,3 C:0,1 S:1,7) (L, G)

S:1,2, E:394,0, ZS:13,5, T:0,9, F:14,0, CH:57,4, C:5,2, Ca:304,6

-Citromos tea (E:73,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,5 C:0,0 S:0,0)
-Pizzás csiga (E:344,0 ZS:14,4 T:7,5 F:7,7 CH:45,4 C:4,9 S:1,2) (G, L)

S:1,2, E:405,0, ZS:14,4, T:7,5, F:7,7, CH:59,9, C:4,9, Ca:22,8

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
-Briós (E:181,3 ZS:3,3 T:1,7 F:3,9 CH:33,4 C:9,5 S:0,4) (G, L, T)

S:0,4, E:240,0, ZS:3,3, T:1,7, F:3,9, CH:47,7, C:9,5, Ca:14,8

-Tehéntej, részben főlözött (Zs: 1,5%) (E:115,2 ZS:3,5 T:0,0 F:7,8 CH:12,2 C:0,0 S:0,0) (L)
-Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G)
-Kitkat csokoládékrém (E:109,8 ZS:4,7 T:1,9 F:1,2 CH:11,2 C:10,6 S:0,0) (L, F, O)
-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:318,0, ZS:6,6, T:1,5, F:11,5, CH:49,2, C:7,1, Ca:261,4

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 (E:559,4 ZS:27,9 T:3,2 F:37,5 CH:36,9 C:3,0 S:0,8) (Z, M, G, O, L, T)
-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 (E:358,6 ZS:17,3 T:1,7 F:9,2 CH:40,0 C:0,5 S:0,1) (G, L)
-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 (E:219,3 ZS:8,7 T:0,5 F:25,7 CH:11,6 C:2,8 S:0,8) (H, L, 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) -Márványsajtos vajkrém (E:210,5 ZS:20,5 T:14,0 F:2,8 CH:3,5 C:2,1 S:0,5) (L) -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) -Tojáskrém (E:88,3 ZS:5,8 T:0,9 F:5,6 CH:1,5 C:0,9 S:0,2) (T, L, M) -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) -Krém túró (E:22,8 ZS:0,9 T:0,0 F:1,5 CH:2,1 C:1,5 S:0,0) (L)
	S:0,8, E:236,0, ZS:14,3, T:9,5, F:5,1, CH:19,4, C:1,4, Ca:98,6	S:0,7, E:202,0, ZS:4,7, T:0,6, F:8,5, CH:27,7, C:0,6, Ca:69,3	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:331,0, ZS:8,2, T:3,7, F:8,4, CH:53,6, C:3,1, Ca:20,0
Összesen	S:2,9, E:1 283,0, ZS:35,0, T:12,5, F:943,0, CH:192,4, C:147,2, Ca:376,0	S:2,6, E:1 359,0, ZS:37,9, T:3,2, F:8 620,7, CH:199,3, C:10,6, Ca:471,0	S:3,3, E:1 540,0, ZS:55,2, T:12,6, F:52,7, CH:199,3, C:12,9, Ca:120,5	S:2,5, E:1 225,0, ZS:25,8, T:5,2, F:46,1, CH:192,6, C:10,4, Ca:316,7	S:2,8, E:1 114,0, ZS:24,5, T:6,2, F:49,2, CH:168,2, C:728,0, Ca:365,6

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: szulfidok, kén-dioxid	

Étlap Árpád

<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

-Tehéntej, részben fölözött (Zs: 1,5%) (E:115,2 ZS:3,5 T:0,0 F:7,8 CH:12,2 C:0,0 S:0,0) (L)
-Vajas mézes kenyér (E:266,8 ZS:12,4 T:1,3 F:4,3 CH:43,0 C:1,9 S:0,9) (L, G)

S:0,6, E:274,0, ZS:11,1, T:0,8, F:9,4, CH:38,9, C:1,3, Ca:239,4

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)

-Zellerkrém leves (E:250,7 ZS:17,0 T:2,9 F:4,8 CH:20,1 C:2,8 S:0,5) (G, Z, M, L, O, T)
-Natúr Sertés szelet (E:351,8 ZS:24,9 T:0,9 F:20,7 CH:10,0 C:1,2 S:0,7) (G, Z, M, L, T, O)
-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)

-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 (E:360,0 ZS:25,4 T:3,9 F:25,4 CH:11,1 C:2,4 S:0,7) (L, G, O)
-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)

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)	-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)	-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)
-Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0)	-Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0)	-Ivójoghurt (E:20,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,9 CH:3,2 C:0,0 S:0,0) (L)
-Trappista sajt (E:76,2 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,4) (L)	-Prágai pulykasonka (E:141,6 ZS:0,5 T:0,2 F:5,8 CH:0,8 C:0,2 S:1,0) (O)	-Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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)	

S:0,7, E:199,0, ZS:11,4, T:0,8, F:7,0,
CH:20,6, C:0,1, Ca:94,2

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

S:0,9, E:416,0, ZS:8,2, T:3,7, F:8,2,
CH:73,9, C:1,6, Ca:61,3

Összesen

S:3,0, E:1 254,0, ZS:34,0, T:2,4, F:1
507,3, CH:184,3, C:1,9, Ca:409,4

S:2,6, E:1 494,0, ZS:60,6, T:4,0, F:42,5,
CH:175,7, C:12,4, Ca:143,2

S:2,5, E:1 403,0, ZS:45,5, T:8,8, F:1
335,8, CH:983,5, C:724,2, Ca:357,7

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: szulfitek, kéndioxid	