

1-Relt

Étlap

Alsós iskolás

(G=10.évf)

Hétfő

2026.10.26.

Kedd

2026.10.27.

Szerda

2026.10.28.

Csütörtök

2026.10.29.

Péntek

2026.10.30.

Tízórai

-Citromos tea (K)
-Főtt lecsókelbász mustárral S (M)
-Teljes kiőrlésű búzakenyér

-Tej 2,8 %-os (L)
-Toost sonka
-Vándorszömlé (G)
-Paradicsom

-Tejeskávé (L)
-Briós S (G, L, T)

-Gyümölcs tea (K)
-Főtt tojás (T)
-vaj
-Teljes kiőrlésű búzakenyér
-Savanyú káposzta

-Tej 2,8 %-os (L)
-Búrkifli (G, L, D)

Ebéd

-Legényfogóleves S (L, G)
-Grízes tésztá sárgabarack lekvárral (G, T)
-kivi

-Grízgaluska leves S (Z, T, G)
-Mézes-mustáros Csirkemell ragu S (M, L, G)
-Bulgur (G)

-Csontleves tésztabetéttel és zöldségekkel (Z, G, T)
-Süfőgaluska (G, T)
-Burgonyapüré S (L)
-Csenegette uborka édesítővel

-Hamis gulyásleves (Z, G, T)
-Főtt babfőzelék (L, G)
-Vagdalt húspogácsa

-Májgaluska leves (Z, G, T)
-Bolognai Spagetti S (G, T, L, Z)
-Alma

Uzsonna

-réteges joghurt (L)
-Kockasajt (sajmester) (L)
-Teljes kiőrlésű búzafírt (G, L)

-Halkrém (H, T, M)
-Teljes kiőrlésű búzakenyér
-Liliahagyma

-pizzás csiga S (G, T, L, O, Z)

-Banán S

Összesen

S:4,2, E:1361,0, ZS:43,9, T:0,0, F:54,3, CH:165,7, C:2,6, Ca:352,8

S:3,6, E:898,0, ZS:33,8, T:2,3, F:51,0, CH:95,5, C:4,3, Ca:386,2

S:4,9, E:1399,0, ZS:66,7, T:0,1, F:61,0, CH:152,9, C:4,9, Ca:544,9

S:4,5, E:1626,0, ZS:91,0, T:0,0, F:81,1, CH:141,7, C:3,5, Ca:442,0

S:2,5, E:1317,0, ZS:41,6, T:0,0, F:57,9, CH:171,0, C:7,1, Ca:842,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarítás:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergen jelmagyarítás:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földmogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszamag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfű
P: puhatestűek