

# Étlap

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2025.06.02.                                                                                                                                                           | <i>Kedd</i><br>2025.06.03.                                                                                                                                                | <i>Szerda</i><br>2025.06.04.                                                                                                                                                                            | <i>Csütörtök</i><br>2025.06.05.                                                                                                                                              | <i>Péntek</i><br>2025.06.06.                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                    | -Bírsalma-eper tea<br>-Natúr vajkrém<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Kígyóuborka<br><br><i>S:1,0, E:273,0, ZS:11,2, T:0,6, F:7,0, CH:34,9, C:10,9, Ca:110,7</i> | -Citromos tea<br>-Tejbedara (L, G)<br>-kakaó szórat<br><br><i>S:0,5, E:611,0, ZS:11,1, T:6,6, F:20,0, CH:105,9, C:49,4, Ca:448,6</i>                                      | -Erdei gyümölcsös tea<br>-Főtt tojáskarika (T)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br><br><i>S:1,1, E:213,0, ZS:5,7, T:1,3, F:6,6, CH:33,7, C:10,9, Ca:98,4</i> | -Epres tea<br>-Körözött (L)<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Zöldpaprika<br><br><i>S:2,4, E:336,0, ZS:10,2, T:5,9, F:17,8, CH:40,2, C:6,3, Ca:177,8</i> | -Tej (L)<br>-Briós (G, L, T)<br><br><i>S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:4,3, F:17,0, CH:69,3, C:11,5, Ca:300,0</i>                                                    |
| <i>Ebéd</i>                       | -Erőleves (Z, M, G, T)<br>-Kelkáposzta főzelék (G, Z, M)<br>-Sertéspörkölt (G)<br><br><i>S:1,5, E:505,0, ZS:21,2, T:0,1, F:25,3, CH:50,2, C:4,2, Ca:118,8</i>                         | -Rizsleves (Z, M, G)<br>-Mustáros tokány (L, M)<br>-Burgonya köret<br><br><i>S:1,7, E:596,0, ZS:21,3, T:2,1, F:26,5, CH:68,2, C:4,9, Ca:80,3</i>                          | -Karlábéleves (G, T)<br>-Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)<br><br><i>S:1,0, E:1 351,0, ZS:27,0, T:2,5, F:60,3, CH:203,0, C:94,4, Ca:122,2</i>                                                     | -Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z)<br>-Mákos kalács (G, L, T)<br><br><i>S:0,4, E:777,0, ZS:26,2, T:1,3, F:27,9, CH:104,8, C:2,8, Ca:35,7</i>                              | -Karfiolleves (G, T, O, M, L)<br>-Vagdalt pogácsa (G, T)<br>-Zöldséges rizs<br><br><i>S:10,2, E:1 148,0, ZS:47,1, T:3,5, F:42,8, CH:135,1, C:14,5, Ca:119,6</i> |
| <i>Uzsonna</i>                    | -Alma<br>-Pöttyös túró rudi (L, O)<br><br><i>S:0,1, E:398,0, ZS:15,2, T:13,0, F:11,3, CH:54,5, C:35,0, Ca:11,8</i>                                                                    | -Szeletelt trappista sajt (L)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Korpás rúd (G)<br>-Zöldpaprika<br><br><i>S:2,3, E:431,0, ZS:15,1, T:8,4, F:22,3, CH:49,6, C:1,7, Ca:301,4</i> | -Magyaros vajkrém (L)<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Retek<br><br><i>S:1,2, E:225,0, ZS:8,5, T:4,4, F:5,6, CH:27,7, C:4,4, Ca:120,3</i>                                          | -Sajtos párizsi<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Korpás zsemle (G)<br><br><i>S:1,3, E:302,0, ZS:7,0, T:0,9, F:10,8, CH:47,0, C:1,4, Ca:61,3</i>                                 | -Szivecske joghurt (L)<br>-Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)<br><br><i>S:0,4, E:170,0, ZS:2,6, T:1,1, F:3,8, CH:32,1, C:8,8, Ca:10,0</i>                   |
| <i>Összesen</i>                   | <i>S:2,6, E:1 176,0, ZS:47,6, T:13,7, F:43,6, CH:139,6, C:50,1, Ca:241,3</i>                                                                                                          | <i>S:4,6, E:1 638,0, ZS:47,5, T:17,1, F:68,8, CH:223,6, C:56,0, Ca:830,3</i>                                                                                              | <i>S:3,3, E:1 790,0, ZS:41,2, T:8,2, F:72,5, CH:264,4, C:109,8, Ca:340,8</i>                                                                                                                            | <i>S:4,1, E:1 415,0, ZS:43,4, T:8,2, F:56,6, CH:192,0, C:10,5, Ca:274,8</i>                                                                                                  | <i>S:10,5, E:1 804,0, ZS:64,2, T:8,8, F:63,7, CH:236,5, C:34,8, Ca:429,6</i>                                                                                    |

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

|                       |                                |                                    |                    |                                        |                       |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <i>S: só (g)</i>      | <i>E: energia (kcal)</i>       | <i>G: glutén, gabonák</i>          | <i>Z: zeller</i>   | <i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i> | <i>C: csillagfűrt</i> |
| <i>ZS: zsír (g)</i>   | <i>T: telített zsírsav (g)</i> | <i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i> | <i>R: rákfélék</i> | <i>M: mustár</i>                       | <i>P: puhatestűek</i> |
| <i>F: fehérje (g)</i> | <i>CH: szénhidrát (g)</i>      | <i>T: tojás, fehérje</i>           | <i>H: halak</i>    | <i>S: szezámag</i>                     |                       |
| <i>C: cukor (g)</i>   | <i>Ca: kalcium (mg)</i>        | <i>F: földimogyoró</i>             | <i>O: szója</i>    | <i>K: szulfitek, kéndioxid</i>         |                       |

# Étlap

| <i>Alsós iskolás</i><br><i>(7-10 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2025.06.09.</i>                                                            | <i>Kedd</i><br><i>2025.06.10.</i>                                                                                                                                                                 | <i>Szerda</i><br><i>2025.06.11.</i>                                                                                                                                                                                  | <i>Csütörtök</i><br><i>2025.06.12.</i>                                                                                                                                                  | <i>Péntek</i><br><i>2025.06.13.</i>                                                                                                                                            |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                           |                                                                                               | <div>-Meggyes tea<br/>-Zabkása kakaós (L, G, O)</div> <div><i>S:0,4, E:314,0, ZS:8,8, T:0,2, F:11,7, CH:35,1, C:32,9, Ca:285,4</i></div>                                                          | <div>-Földiszedres tea<br/>-Pulykamell sonka (G)<br/>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br/>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)</div> <div><i>S:2,9, E:286,0, ZS:8,1, T:1,1, F:5,3, CH:33,5, C:2,9, Ca:98,0</i></div> | <div>-Málna tea<br/>-Rántotta (T)<br/>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br/>-Retek</div> <div><i>S:1,7, E:249,0, ZS:7,1, T:0,5, F:9,7, CH:34,3, C:11,3, Ca:118,1</i></div> | <div>-Kakaó (L)<br/>-Fonott kalács (G, L, T)</div> <div><i>S:0,6, E:393,0, ZS:13,2, T:7,1, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:324,1</i></div>                                         |
| <i>Ebéd</i>                              | <div>-Ünnep</div> <div><i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i></div> | <div>-Kertészleves (G, Z, M, T)<br/>-Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K)</div> <div><i>S:0,7, E:474,0, ZS:18,0, T:0,4, F:14,7, CH:61,5, C:2,5, Ca:18,3</i></div>                          | <div>-Vöröslencse leves (G, Z, M)<br/>-Túrógombóc (G, L, T, K)<br/>-Fahéjas tejföl (L)</div> <div><i>S:2,2, E:844,0, ZS:22,2, T:13,9, F:36,1, CH:118,9, C:22,6, Ca:125,5</i></div>                                   | <div>-Erdei gyümölcsleves (G, L, T)<br/>-Resztelt máj<br/>-Tört burgonya</div> <div><i>S:5,3, E:580,0, ZS:17,0, T:0,7, F:25,7, CH:75,1, C:3,5, Ca:89,6</i></div>                        | <div>-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M)<br/>-Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)</div> <div><i>S:0,7, E:425,0, ZS:18,6, T:1,9, F:16,6, CH:45,4, C:3,6, Ca:105,3</i></div> |
| <i>Uzsonna</i>                           |                                                                                               | <div>-Soproni felvágott (G)<br/>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br/>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)</div> <div><i>S:1,9, E:276,0, ZS:13,6, T:1,1, F:10,1, CH:25,9, C:2,9, Ca:98,0</i></div> | <div>-Kenőmájas (O, M)<br/>-Csavart kifli<br/>-Kígyóuborka</div> <div><i>S:1,8, E:389,0, ZS:11,1, T:4,9, F:3,5, CH:58,1, C:2,2, Ca:15,3</i></div>                                                                    | <div>-Olasz felvágott-sócsökk.<br/>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br/>-Zsemle (G)</div> <div><i>S:2,0, E:384,0, ZS:12,8, T:4,8, F:13,6, CH:52,8, C:1,7, Ca:1,4</i></div>                        | <div>-Natúr sajtkrém (L)<br/>-Kukoricapelyhes kenyér (G, L)<br/>-Paradicsom</div> <div><i>S:1,9, E:297,0, ZS:4,1, T:1,8, F:10,0, CH:53,8, C:1,0, Ca:113,0</i></div>            |
| <i>Összesen</i>                          | <div><i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i></div>                   | <div><i>S:3,0, E:1 064,0, ZS:40,4, T:1,7, F:36,6, CH:122,5, C:38,3, Ca:401,7</i></div>                                                                                                            | <div><i>S:7,0, E:1 520,0, ZS:41,4, T:19,9, F:44,9, CH:210,6, C:27,8, Ca:238,8</i></div>                                                                                                                              | <div><i>S:9,0, E:1 214,0, ZS:37,0, T:6,0, F:49,0, CH:162,2, C:16,5, Ca:209,2</i></div>                                                                                                  | <div><i>S:3,2, E:1 115,0, ZS:35,8, T:10,8, F:40,8, CH:151,9, C:29,4, Ca:542,4</i></div>                                                                                        |

## Jó étvágyat!

|                       |                                |                                    |                    |                                        |                       |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> | <b>Allergén jelmagyarázat:</b> |                                    |                    |                                        |                       |
| <i>S: só (g)</i>      | <i>E: energia (kcal)</i>       | <i>G: glutén, gabonák</i>          | <i>Z: zeller</i>   | <i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i> | <i>C: csillagfűrt</i> |
| <i>ZS: zsír (g)</i>   | <i>T: telített zsírsav (g)</i> | <i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i> | <i>R: rákfélék</i> | <i>M: mustár</i>                       | <i>P: puhatestűek</i> |
| <i>F: fehérje (g)</i> | <i>CH: szénhidrát (g)</i>      | <i>T: tojás, fehérje</i>           | <i>H: halak</i>    | <i>S: szezámmag</i>                    |                       |
| <i>C: cukor (g)</i>   | <i>Ca: kalcium (mg)</i>        | <i>F: földimogyoró</i>             | <i>O: szója</i>    | <i>K: szulfitok, kéndioxid</i>         |                       |