

Étlap

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.03.16.

Kedd
2026.03.17.

Szerda
2026.03.18.

Csütörtök
2026.03.19.

Péntek
2026.03.20.

Tízórai

-Földiszedres tea
-Lilahagymás sajtkrém (L)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Zöldpaprika

S:0,2, E:323,0, ZS:5,0, T:0,8, F:14,1,
CH:53,3, C:7,3, Ca:0,7

-Szilvás tea
-Rántotta (T)
-Szeletelt teljes kiőrlésű
kenyér (G, F, O, S)
-Kígyóuborka

S:1,7, E:247,0, ZS:6,7, T:0,4, F:9,1,
CH:33,8, C:9,9, Ca:107,9

Ebéd

-Zöldségkrémleves
levesgyönggyel (Z, G, L, T)
-Sertéspörkölt (G)
-Tarhonya köret (G, O, M)

S:1,4, E:830,0, ZS:38,2, T:8,3, F:28,0,
CH:90,7, C:9,2, Ca:14,1

-Lencsegulyás (G, T)
-Tejberizs (L)
-Fahéj szórat

S:0,0, E:672,0, ZS:14,1, T:0,3, F:30,1,
CH:100,7, C:28,8, Ca:35,5

Uzsonna

-Pulykamell sonka (G)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Fehér kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:4,3, E:641,0, ZS:8,6, T:1,3, F:20,2,
CH:106,0, C:3,2, Ca:52,7

-Csemege szalámi (O)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Zöldpaprika

S:0,1, E:375,0, ZS:12,1, T:0,7, F:19,0,
CH:45,0, C:0,2, Ca:8,6

Összesen

S:5,9, E:1 794,0, ZS:51,8, T:10,4,
F:62,4, CH:250,1, C:19,6, Ca:67,5

S:1,8, E:1 294,0, ZS:32,9, T:1,4, F:58,2,
CH:179,4, C:38,9, Ca:152,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

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

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.23.	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
<i>Tízórai</i>	-Meggyes tea -Zabkása kakaós (L, G)	-Maci kávé (G, L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Földiszedres tea -Banános túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)	-Birsalma-eper tea -Eper lekvár -Fehér kenyér (G)	-Vörösfonya tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,1, E:324,0, ZS:7,6, T:0,8, F:15,2, CH:45,2, C:7,0, Ca:0,0	S:0,6, E:431,0, ZS:9,3, T:2,5, F:13,9, CH:70,2, C:30,0, Ca:18,1	S:0,1, E:597,0, ZS:10,7, T:6,2, F:46,2, CH:94,1, C:41,6, Ca:188,6	S:2,4, E:679,0, ZS:2,7, T:0,6, F:20,3, CH:140,8, C:36,3, Ca:158,5	S:1,5, E:316,0, ZS:13,5, T:0,4, F:10,9, CH:34,0, C:10,0, Ca:107,9
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Sertés apró hús	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Vargabéles (T, G, L)	-Vaníliás almakrémleves (G, L) -Rakott karfiol (L)	-Mexikói leves (G, T) -Sárgaborsó főzelék (G) -Csirkepörkölt	-Erdész gulyás (G, T) -Sonkás-sajtos rakott tészta (L, G, T)
	S:0,1, E:493,0, ZS:25,7, T:0,1, F:24,0, CH:43,9, C:12,3, Ca:51,1	S:0,2, E:1 643,0, ZS:28,1, T:5,6, F:53,7, CH:284,7, C:117,7, Ca:1,9	S:0,1, E:379,0, ZS:16,1, T:3,7, F:14,1, CH:46,2, C:10,6, Ca:52,7	S:0,7, E:648,0, ZS:20,3, T:0,2, F:63,5, CH:59,6, C:4,7, Ca:192,3	S:1,1, E:478,0, ZS:25,4, T:8,3, F:18,7, CH:37,7, C:4,0, Ca:2,0
<i>Uzsonna</i>	-Kenőmájás majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom
	S:1,0, E:291,0, ZS:12,5, T:4,2, F:12,5, CH:28,9, C:2,9, Ca:96,6	S:1,7, E:324,0, ZS:7,4, T:0,7, F:10,9, CH:52,0, C:0,0, Ca:74,3	S:1,6, E:203,0, ZS:5,6, T:1,4, F:8,7, CH:26,5, C:3,0, Ca:109,3	S:2,1, E:344,0, ZS:16,2, T:8,6, F:19,2, CH:28,1, C:3,1, Ca:398,0	S:1,9, E:297,0, ZS:4,1, T:1,8, F:10,0, CH:53,8, C:1,0, Ca:13,0
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:1 108,0, ZS:45,9, T:5,1, F:51,7, CH:117,9, C:22,3, Ca:147,7	S:2,5, E:2 397,0, ZS:44,8, T:8,8, F:78,5, CH:406,8, C:147,7, Ca:94,2	S:1,8, E:1 178,0, ZS:32,4, T:11,3, F:69,1, CH:166,8, C:55,1, Ca:350,5	S:5,3, E:1 672,0, ZS:39,1, T:9,3, F:103,0, CH:228,5, C:44,1, Ca:748,9	S:4,5, E:1 091,0, ZS:42,9, T:10,5, F:39,6, CH:125,4, C:14,9, Ca:122,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

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

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.30.	<i>Kedd</i> 2026.03.31.	<i>Szerda</i> 2026.04.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.02.	<i>Péntek</i> 2026.04.03.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea -Almás túrókrém* (L) -Fehér kenyér (G) <i>S:2,5, E:995,0, ZS:12,7, T:6,6, F:43,4, CH:179,1, C:30,7, Ca:76,0</i>	-Narancsos tea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,2, E:248,0, ZS:5,7, T:1,0, F:9,2, CH:37,0, C:9,4, Ca:99,9</i>	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D, S) <i>S:0,4, E:322,0, ZS:5,0, T:0,2, F:11,3, CH:54,7, C:18,0, Ca:0,0</i>		
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Csirkepaprikás (L) -Kuszkusz (G) <i>S:0,1, E:637,0, ZS:26,1, T:3,6, F:32,2, CH:68,5, C:5,9, Ca:0,9</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Temesvári sertés szelet (L) -Párolt rizs <i>S:3,1, E:836,0, ZS:29,5, T:4,5, F:40,0, CH:127,3, C:24,6, Ca:29,8</i>	-Rizsleves (G) -Szárzabb főzelék (L, G) -Csirke apróhús <i>S:0,0, E:587,0, ZS:24,8, T:2,7, F:34,7, CH:53,4, C:1,4, Ca:0,0</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:1,1, E:248,0, ZS:5,3, T:1,1, F:9,2, CH:37,9, C:3,0, Ca:98,0</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika <i>S:2,3, E:369,0, ZS:7,5, T:3,3, F:4,3, CH:60,9, C:2,6, Ca:1 000,0</i>	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,8, E:258,0, ZS:10,6, T:3,2, F:10,7, CH:26,9, C:3,0, Ca:109,3</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:3,7, E:1 880,0, ZS:44,0, T:11,3, F:84,8, CH:285,5, C:39,6, Ca:175,0</i>	<i>S:6,6, E:1 453,0, ZS:42,7, T:8,7, F:53,6, CH:225,2, C:36,6, Ca:1 129,7</i>	<i>S:2,1, E:1 167,0, ZS:40,4, T:6,2, F:56,7, CH:135,0, C:22,4, Ca:109,3</i>		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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)

Allergén jelmagyarázat:

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

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek