

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
Tízórai	-Tej (L) -Kajsziarack lekvár -Búzakenyér (G)	-Meggyes tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Epres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Narancsos tea -Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek	-Barackos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom
	S:1,0, E:418,0, ZS:8,0, T:4,5, F:15,9, CH:69,1, C:12,8, Ca:320,9	S:1,1, E:332,0, ZS:9,6, T:5,2, F:19,5, CH:40,9, C:14,2, Ca:169,0	S:2,0, E:320,0, ZS:3,1, T:0,0, F:7,9, CH:60,7, C:0,0, Ca:125,4	S:1,8, E:477,0, ZS:19,5, T:6,6, F:20,5, CH:59,6, C:8,7, Ca:98,0	S:2,3, E:405,0, ZS:12,2, T:0,3, F:14,6, CH:57,0, C:6,5, Ca:19,0
Ebéd	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Francia rakott burgonya (L, T, G)	-Erdei gyümölcskrémleves (L, G) -Mézes mustáros csirkemell (M, L, O, G) -Párolt bulgur (G, O)	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Pusztapörkölt	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Kókuszos tejberizs** (L)
	S:1,5, E:589,0, ZS:20,8, T:0,5, F:30,0, CH:67,5, C:10,7, Ca:45,2	S:2,3, E:1 455,0, ZS:33,3, T:2,5, F:55,2, CH:218,4, C:105,7, Ca:134,3	S:1,3, E:678,0, ZS:24,2, T:2,2, F:35,1, CH:158,5, C:48,1, Ca:6,3	S:2,2, E:587,0, ZS:33,8, T:2,0, F:22,7, CH:47,4, C:4,7, Ca:63,6	S:0,3, E:629,0, ZS:18,1, T:4,7, F:23,9, CH:85,8, C:21,8, Ca:45,0
Uzsonna	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Fokhagymás vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Póréhagyma
	S:1,9, E:248,0, ZS:8,7, T:2,7, F:11,4, CH:28,9, C:3,0, Ca:98,0	S:0,1, E:319,0, ZS:8,9, T:3,5, F:12,8, CH:44,5, C:0,5, Ca:11,5	S:1,8, E:436,0, ZS:15,9, T:5,5, F:21,6, CH:53,7, C:3,0, Ca:98,0	S:1,1, E:352,0, ZS:14,6, T:8,2, F:18,6, CH:35,4, C:0,5, Ca:301,4	S:2,2, E:348,0, ZS:4,8, T:1,1, F:12,3, CH:62,2, C:0,1, Ca:14,4
Összesen	S:4,4, E:1 256,0, ZS:37,5, T:7,7, F:57,3, CH:165,5, C:26,5, Ca:464,1	S:3,4, E:2 106,0, ZS:51,8, T:11,3, F:87,4, CH:303,8, C:120,4, Ca:314,8	S:5,1, E:1 434,0, ZS:43,2, T:7,7, F:64,6, CH:272,9, C:51,1, Ca:229,8	S:5,1, E:1 416,0, ZS:67,9, T:16,7, F:61,8, CH:142,3, C:13,9, Ca:463,1	S:4,8, E:1 382,0, ZS:35,1, T:6,0, F:50,8, CH:205,0, C:28,4, Ca:78,5

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.20.	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
<i>Tízórai</i>	-Birsalma-eper tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Málna-csipke Tea -Lilahagymás sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Gyümölcs tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Földiszedres tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)
	S:0,0, E:216,0, ZS:5,8, T:2,3, F:7,7, CH:36,3, C:20,0, Ca:150,4	S:0,0, E:332,0, ZS:8,9, T:2,6, F:12,3, CH:51,3, C:8,6, Ca:6,1	S:0,7, E:415,0, ZS:15,6, T:7,8, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:325,6	S:1,7, E:323,0, ZS:3,9, T:0,7, F:9,7, CH:60,8, C:7,8, Ca:14,8	S:1,1, E:677,0, ZS:11,5, T:7,6, F:50,4, CH:107,2, C:27,6, Ca:319,5
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya	- Sárgaborsókrém leves levesgyöngy (L, O, Z, G, T) -Tavaszi rizses hús	-Citromos almaleves (L, G, T) -Rakott burgonya (T, L)	-Lebbencsleves (G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)
	S:1,4, E:1 078,0, ZS:19,6, T:0,2, F:42,9, CH:171,2, C:58,2, Ca:65,0	S:1,9, E:665,0, ZS:28,7, T:4,5, F:27,9, CH:71,5, C:3,2, Ca:168,5	S:1,5, E:583,0, ZS:24,5, T:3,7, F:18,9, CH:67,0, C:4,0, Ca:82,3	S:2,8, E:1 008,0, ZS:37,8, T:5,5, F:24,3, CH:137,6, C:4,6, Ca:15,5	S:1,2, E:689,0, ZS:22,8, T:6,3, F:37,5, CH:81,8, C:7,1, Ca:216,1
<i>Uzsonna</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika	-Házi húskrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Paradicsom
	S:1,2, E:301,0, ZS:7,6, T:4,3, F:9,2, CH:47,0, C:2,0, Ca:19,2	S:1,7, E:181,0, ZS:2,8, T:0,6, F:7,7, CH:29,0, C:2,9, Ca:96,9	S:1,0, E:242,0, ZS:10,3, T:0,4, F:6,7, CH:28,2, C:2,9, Ca:99,1	S:0,0, E:388,0, ZS:14,0, T:3,9, F:18,8, CH:43,7, C:0,0, Ca:11,3	S:2,3, E:371,0, ZS:7,5, T:3,3, F:4,2, CH:61,6, C:2,6, Ca:1 000,0
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:1 596,0, ZS:33,0, T:6,8, F:59,8, CH:254,5, C:80,3, Ca:234,6	S:3,6, E:1 178,0, ZS:40,4, T:7,7, F:47,9, CH:151,8, C:14,7, Ca:271,6	S:3,2, E:1 239,0, ZS:50,3, T:11,9, F:39,7, CH:147,9, C:31,8, Ca:507,0	S:4,5, E:1 720,0, ZS:55,7, T:10,0, F:52,8, CH:242,1, C:12,4, Ca:41,5	S:4,5, E:1 738,0, ZS:41,8, T:17,1, F:92,0, CH:250,6, C:37,3, Ca:1 535,7

Jó étvágyat!

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	