

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.11.	<i>Kedd</i> 2026.05.12.	<i>Szerda</i> 2026.05.13.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.14.	<i>Péntek</i> 2026.05.15.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Vörösáfonya tea -Almás túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)	-Limonádé -Sárgarépás margarinkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Birsalma-eper tea -Melegszendvics (L) -Paradicsom	-Barackos tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
	S:1,0, E:414,0, ZS:9,3, T:4,6, F:13,0, CH:66,5, C:40,4, Ca:515,1	S:0,1, E:649,0, ZS:12,1, T:7,3, F:29,9, CH:110,1, C:13,6, Ca:150,6	S:1,2, E:288,0, ZS:6,2, T:1,6, F:6,3, CH:48,9, C:22,3, Ca:102,1	S:0,5, E:110,0, ZS:4,8, T:2,2, F:5,7, CH:12,9, C:8,1, Ca:76,4	S:0,3, E:353,0, ZS:7,7, T:1,0, F:15,7, CH:53,0, C:5,7, Ca:0,4
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Lecsós tokány (G) -Kuszkusz (G)	-Citromos zöldségleves (Z) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Szilvakrémleves" (G, L) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt rizs	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Amerikai sajtos tészta (G, L)	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Mákos guba (L, G) -Vanília sodó (L, G)
	S:1,5, E:523,0, ZS:16,9, T:0,4, F:19,8, CH:71,9, C:8,7, Ca:18,2	S:2,3, E:482,0, ZS:23,2, T:1,7, F:29,2, CH:37,2, C:2,1, Ca:53,5	S:1,5, E:725,0, ZS:17,3, T:3,4, F:34,4, CH:107,5, C:5,5, Ca:31,7	S:1,3, E:593,0, ZS:27,5, T:7,5, F:20,3, CH:64,1, C:7,3, Ca:239,7	S:2,8, E:1 063,0, ZS:24,5, T:7,7, F:26,6, CH:191,3, C:70,0, Ca:281,9
<i>Uzsonna</i>	-Kenőmájás (O, M) -Búzakenyér (G) -Póréhagyma	-Natúr sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma	-Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:1,9, E:369,0, ZS:9,5, T:3,9, F:13,1, CH:56,1, C:1,4, Ca:20,7	S:0,2, E:302,0, ZS:6,5, T:1,8, F:14,0, CH:44,5, C:1,0, Ca:111,3	S:1,7, E:324,0, ZS:5,4, T:0,7, F:15,6, CH:52,0, C:0,4, Ca:14,4	S:1,1, E:396,0, ZS:14,7, T:8,2, F:19,4, CH:44,8, C:0,5, Ca:301,4	S:5,1, E:605,0, ZS:40,6, T:15,5, F:28,0, CH:31,3, C:3,5, Ca:98,0
<i>Összesen</i>	S:4,4, E:1 306,0, ZS:35,7, T:8,9, F:45,9, CH:194,5, C:50,5, Ca:553,9	S:2,6, E:1 434,0, ZS:41,8, T:10,8, F:73,1, CH:191,8, C:16,6, Ca:315,4	S:4,5, E:1 337,0, ZS:28,9, T:5,6, F:56,3, CH:208,4, C:28,3, Ca:148,3	S:2,9, E:1 100,0, ZS:47,0, T:17,8, F:45,4, CH:121,8, C:15,9, Ca:617,5	S:8,2, E:2 021,0, ZS:72,8, T:24,2, F:70,4, CH:275,6, C:79,2, Ca:380,3

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: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
Tízórai	-Vörösfonya tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Málna-csipke Tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Meggyes tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Mentás limonádé -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom
	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:0,7, E:415,0, ZS:15,6, T:7,8, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:325,6	S:1,2, E:280,0, ZS:10,9, T:1,3, F:7,2, CH:35,2, C:11,4, Ca:118,8	S:1,1, E:686,0, ZS:12,5, T:7,8, F:51,4, CH:108,6, C:35,6, Ca:319,9	S:1,7, E:322,0, ZS:4,0, T:0,7, F:9,3, CH:60,8, C:0,0, Ca:15,3
Ebéd	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K)	-Karfiolekrémleves -Paprikás burgonya kolbásszal	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Rakott brokkoli (L)	-Korhely leves (T, L) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)
	S:0,5, E:663,0, ZS:25,1, T:7,3, F:18,0, CH:88,9, C:26,3, Ca:83,8	S:1,5, E:598,0, ZS:22,4, T:0,0, F:45,5, CH:51,0, C:3,1, Ca:222,4	S:2,3, E:353,0, ZS:12,1, T:0,0, F:10,5, CH:45,7, C:4,6, Ca:56,0	S:1,4, E:622,0, ZS:33,4, T:11,5, F:22,2, CH:38,4, C:7,5, Ca:88,9	S:2,1, E:573,0, ZS:33,0, T:7,3, F:31,3, CH:74,5, C:6,4, Ca:204,2
Uzsonna	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma	-Lenmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	S:1,8, E:270,0, ZS:10,6, T:3,3, F:11,2, CH:29,6, C:4,8, Ca:113,0	S:0,7, E:295,0, ZS:11,4, T:6,1, F:10,7, CH:36,6, C:0,6, Ca:176,4	S:0,0, E:441,0, ZS:14,2, T:3,9, F:20,1, CH:55,3, C:0,0, Ca:0,0	S:1,2, E:201,0, ZS:5,0, T:1,8, F:7,7, CH:28,7, C:3,6, Ca:96,6	S:2,3, E:362,0, ZS:7,5, T:3,3, F:3,6, CH:59,4, C:2,6, Ca:1 011,3
Összesen	S:2,3, E:1 148,0, ZS:41,5, T:12,9, F:36,9, CH:154,7, C:51,1, Ca:347,2	S:2,8, E:1 308,0, ZS:49,4, T:14,0, F:70,3, CH:140,3, C:28,5, Ca:724,4	S:3,5, E:1 074,0, ZS:37,2, T:5,2, F:37,7, CH:136,2, C:16,0, Ca:174,7	S:3,7, E:1 509,0, ZS:50,9, T:21,1, F:81,3, CH:175,7, C:46,7, Ca:505,3	S:6,2, E:1 257,0, ZS:44,5, T:11,4, F:44,2, CH:194,8, C:9,0, Ca:1 230,8

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