

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.25.	<i>Kedd</i> 2026.05.26.	<i>Szerda</i> 2026.05.27.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.28.	<i>Péntek</i> 2026.05.29.
<i>Tízórai</i>		-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Búzakenyér (G) <i>S:1,0, E:368,0, ZS:4,8, T:0,3, F:16,9, CH:61,4, C:4,5, Ca:16,7</i>	-Narancsos tea -Tepsis bundás kenyér (T, G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,6, E:332,0, ZS:7,3, T:0,6, F:13,4, CH:48,9, C:10,3, Ca:0,0</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>	-Narancsos limonádé -Tojáskrém (T, L, M) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma <i>S:1,0, E:401,0, ZS:13,0, T:3,0, F:14,4, CH:54,4, C:7,6, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, D, Z) -Kelkáposzta főzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye <i>S:0,1, E:563,0, ZS:27,5, T:0,1, F:28,9, CH:46,1, C:3,4, Ca:117,0</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur <i>S:1,9, E:1 802,0, ZS:45,9, T:2,5, F:60,6, CH:270,0, C:106,9, Ca:1,8</i>	-Zöldbaleves (G, T) -Bolognai tészta** (L, G) <i>S:0,6, E:1 022,0, ZS:30,3, T:5,7, F:52,8, CH:127,9, C:10,1, Ca:2,0</i>	-Palócleves (L, G) -Csokoládés gombóc (G, L, T) <i>S:1,1, E:659,0, ZS:23,4, T:3,4, F:23,0, CH:85,5, C:10,9, Ca:13,7</i>
<i>Uzsonna</i>		-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:2,9, E:275,0, ZS:8,3, T:1,1, F:6,0, CH:29,7, C:2,9, Ca:98,0</i>	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,8, E:260,0, ZS:5,9, T:3,1, F:10,0, CH:40,7, C:2,4, Ca:0,7</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,9, E:373,0, ZS:12,1, T:0,7, F:13,0, CH:45,2, C:0,0, Ca:1,4</i>	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,7, E:282,0, ZS:13,4, T:4,3, F:9,3, CH:28,0, C:3,8, Ca:109,3</i>
<i>Összesen</i>	<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>	<i>S:4,0, E:1 206,0, ZS:40,5, T:1,4, F:51,8, CH:137,2, C:10,8, Ca:231,8</i>	<i>S:4,3, E:2 394,0, ZS:59,1, T:6,1, F:84,0, CH:359,6, C:119,7, Ca:2,5</i>	<i>S:1,9, E:1 717,0, ZS:47,5, T:6,6, F:77,1, CH:227,8, C:28,1, Ca:3,4</i>	<i>S:3,9, E:1 342,0, ZS:49,8, T:10,7, F:46,7, CH:168,0, C:22,3, Ca:123,0</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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
Tízórai	-Birsalma-eper tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórát	-Földiszedres tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Málna tea -Kenőmájás (O, M) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Citromos tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:612,0, ZS:6,2, T:0,2, F:21,0, CH:112,9, C:36,8, Ca:0,2	S:1,1, E:323,0, ZS:8,6, T:5,0, F:18,5, CH:39,5, C:6,2, Ca:168,6	S:0,6, E:398,0, ZS:13,3, T:7,2, F:14,4, CH:53,3, C:25,4, Ca:306,2	S:2,5, E:374,0, ZS:10,0, T:3,7, F:11,6, CH:58,5, C:7,6, Ca:28,6	S:1,3, E:241,0, ZS:6,2, T:1,4, F:9,2, CH:34,2, C:6,1, Ca:97,1
Ebéd	-Frankfurti leves (L, G) -Burgonyás tészta (G) -Csemegeuborka	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sertéspörkölt (G)	-Magyaros zöldbableves (G, Z) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Alma	-Almaleves (L, G) -Csirke nuggets (G, Z) -Pirított burgonya	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)
	S:1,5, E:824,0, ZS:40,0, T:3,6, F:25,0, CH:80,6, C:5,1, Ca:93,9	S:1,5, E:576,0, ZS:17,2, T:0,5, F:27,8, CH:74,4, C:11,3, Ca:43,0	S:2,3, E:477,0, ZS:20,7, T:2,5, F:19,5, CH:53,5, C:1,6, Ca:193,0	S:7,4, E:339,0, ZS:8,6, T:2,3, F:7,3, CH:51,7, C:0,8, Ca:44,3	S:0,9, E:488,0, ZS:10,5, T:3,8, F:28,6, CH:66,2, C:4,0, Ca:130,2
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Gyümölcs joghurt (L) -Csavart kifli
	S:2,2, E:241,0, ZS:6,9, T:1,1, F:13,7, CH:28,8, C:2,9, Ca:106,8	S:0,5, E:292,0, ZS:11,9, T:0,0, F:10,3, CH:33,3, C:0,2, Ca:11,3	S:1,8, E:264,0, ZS:10,7, T:3,2, F:11,4, CH:28,4, C:3,0, Ca:98,0	S:1,1, E:207,0, ZS:5,5, T:2,5, F:6,5, CH:30,3, C:3,9, Ca:96,6	S:1,1, E:392,0, ZS:5,3, T:3,1, F:3,5, CH:71,8, C:16,0, Ca:120,0
Összesen	S:3,7, E:1 678,0, ZS:53,2, T:4,9, F:59,7, CH:222,4, C:44,7, Ca:201,0	S:3,1, E:1 191,0, ZS:37,7, T:5,6, F:56,6, CH:147,2, C:17,7, Ca:222,9	S:4,6, E:1 140,0, ZS:44,7, T:12,9, F:45,2, CH:135,3, C:30,0, Ca:597,2	S:11,1, E:920,0, ZS:24,1, T:8,6, F:25,4, CH:140,5, C:12,3, Ca:169,5	S:3,3, E:1 121,0, ZS:22,0, T:8,3, F:41,3, CH:172,2, C:26,0, Ca:347,2

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, kén-dioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek