

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Tízórai</i>	-Limonádé -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:3,1, E:324,0, ZS:9,3, T:3,2, F:6,3, CH:53,7, C:22,9, Ca:98,7</i>	-Tej (L) -Sárgabarack lekvár -Fehér kenyér (G) -Fehér kenyér (G) <i>S:4,8, E:1 200,0, ZS:11,8, T:5,5, F:47,5, CH:221,4, C:19,2, Ca:380,0</i>	-Maci kávé (G, L) -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:2,1, E:585,0, ZS:23,2, T:12,8, F:26,7, CH:64,7, C:39,7, Ca:698,2</i>	-Meggyes tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:0,1, E:337,0, ZS:7,3, T:0,9, F:14,2, CH:53,7, C:8,0, Ca:1,8</i>	-Narancsos tea -Körözött (L) -Zsemle (G) -Póréhagyma <i>S:2,7, E:463,0, ZS:9,0, T:5,8, F:21,9, CH:73,9, C:10,8, Ca:80,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -"Csőben sült karfiol (L, G) -Petrezselymes rizs <i>S:2,1, E:663,0, ZS:27,6, T:1,0, F:20,1, CH:84,5, C:0,6, Ca:149,9</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya <i>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</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuszkusz (G) <i>S:1,0, E:798,0, ZS:32,0, T:2,4, F:32,0, CH:92,9, C:16,2, Ca:67,5</i>	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Rakott burgonya (T, L) <i>S:1,6, E:710,0, ZS:33,7, T:4,5, F:24,4, CH:70,3, C:9,9, Ca:114,2</i>	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Darás metélt (G, T) -Sárgabarack lekvár <i>S:1,1, E:822,0, ZS:40,5, T:1,9, F:23,7, CH:86,2, C:8,1, Ca:60,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma <i>S:0,1, E:421,0, ZS:12,2, T:0,7, F:19,6, CH:55,0, C:0,2, Ca:8,6</i>	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:211,0, ZS:6,3, T:0,4, F:8,0, CH:28,4, C:2,9, Ca:96,6</i>	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Póréhagyma <i>S:2,2, E:440,0, ZS:12,7, T:0,9, F:15,1, CH:64,8, C:1,5, Ca:1,4</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:279,0, ZS:6,9, T:0,7, F:5,8, CH:35,7, C:0,2, Ca:1,4</i>	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma <i>S:1,1, E:295,0, ZS:5,2, T:1,1, F:10,2, CH:54,3, C:0,7, Ca:11,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,3, E:1 407,0, ZS:49,2, T:4,9, F:46,1, CH:193,2, C:23,8, Ca:257,3</i>	<i>S:7,4, E:2 489,0, ZS:37,6, T:6,0, F:98,4, CH:421,0, C:80,3, Ca:541,6</i>	<i>S:5,3, E:1 823,0, ZS:67,9, T:16,2, F:73,8, CH:222,4, C:57,4, Ca:767,1</i>	<i>S:3,6, E:1 326,0, ZS:47,9, T:6,2, F:44,3, CH:159,7, C:18,2, Ca:117,5</i>	<i>S:4,8, E:1 580,0, ZS:54,7, T:8,8, F:55,8, CH:214,4, C:19,6, Ca:152,6</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

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Birsalma-eper tea -Melegszendvics (L) -Zöldpaprika	-Szilvás tea -Kenőmájás majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Mentás limonádé -Hot dog (G, T, M) -Zöldpaprika	-Barackos tea -Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:677,0, ZS:11,5, T:4,3, F:7,5, CH:121,0, C:59,5, Ca:300,0	S:0,5, E:108,0, ZS:4,8, T:2,2, F:5,9, CH:12,2, C:8,1, Ca:76,4	S:1,0, E:312,0, ZS:12,5, T:4,2, F:12,0, CH:33,9, C:9,9, Ca:108,2	S:2,5, E:552,0, ZS:21,9, T:1,5, F:17,2, CH:68,0, C:4,7, Ca:24,8	S:1,0, E:230,0, ZS:7,6, T:2,9, F:6,2, CH:34,0, C:8,1, Ca:102,9
<i>Ebéd</i>	-Mexikói leves (Z, G) -Harcapaprikás (H, G, L, T, O, M, S, K) -Párolt bulgur (G, O)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Szamócaleves (G, L, O) -csirkemell sajt mártásban (G, T, L) -Párolt rizs	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Hamis gulyásleves (G, T) -Vajas pogácsa (G, L, T)
	S:5,0, E:751,0, ZS:31,0, T:6,4, F:33,8, CH:79,7, C:17,4, Ca:26,6	S:1,8, E:721,0, ZS:26,3, T:3,9, F:42,5, CH:73,1, C:7,1, Ca:87,7	S:3,8, E:1 057,0, ZS:37,6, T:11,7, F:32,4, CH:149,7, C:17,2, Ca:321,4	S:0,7, E:425,0, ZS:18,6, T:1,9, F:16,6, CH:45,4, C:3,6, Ca:105,3	S:1,4, E:682,0, ZS:34,6, T:10,6, F:13,7, CH:76,0, C:7,1, Ca:68,2
<i>Uzsonna</i>	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Fokhagymás vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:2,4, E:396,0, ZS:14,1, T:5,2, F:13,3, CH:52,9, C:0,1, Ca:14,4	S:1,7, E:291,0, ZS:12,8, T:6,4, F:10,9, CH:30,6, C:3,2, Ca:273,0	S:0,8, E:302,0, ZS:12,8, T:4,6, F:10,6, CH:35,3, C:0,4, Ca:1,4	S:1,1, E:212,0, ZS:7,4, T:3,9, F:5,9, CH:27,5, C:3,4, Ca:108,1	S:0,9, E:349,0, ZS:14,7, T:8,2, F:18,8, CH:34,5, C:0,3, Ca:356,4
<i>Összesen</i>	S:7,4, E:1 824,0, ZS:56,6, T:15,8, F:54,7, CH:253,6, C:77,1, Ca:341,0	S:3,9, E:1 121,0, ZS:43,9, T:12,5, F:59,3, CH:115,9, C:18,4, Ca:437,1	S:5,6, E:1 670,0, ZS:62,9, T:20,4, F:55,0, CH:218,9, C:27,6, Ca:431,1	S:4,3, E:1 189,0, ZS:47,9, T:7,3, F:39,8, CH:140,9, C:11,7, Ca:238,2	S:3,4, E:1 260,0, ZS:56,8, T:21,8, F:38,7, CH:144,5, C:15,5, Ca:527,5

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid