

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcstea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Citromos tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Lenmagos vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
		<i>S:0,1, E:333,0, ZS:6,4, T:0,7, F:13,5, CH:53,5, C:8,5, Ca:1,7</i>	<i>S:0,6, E:398,0, ZS:13,3, T:7,2, F:14,4, CH:53,3, C:25,4, Ca:306,2</i>	<i>S:0,1, E:352,0, ZS:7,8, T:0,7, F:20,7, CH:47,7, C:2,9, Ca:1,9</i>	<i>S:0,4, E:393,0, ZS:7,6, T:6,2, F:15,4, CH:48,4, C:4,0, Ca:6,1</i>
<i>Ebéd</i>		-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Reszelt sajt (L)	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Gyümölcsleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)
		<i>S:2,8, E:1 485,0, ZS:35,4, T:5,6, F:67,7, CH:209,4, C:95,1, Ca:235,1</i>	<i>S:1,8, E:776,0, ZS:26,9, T:1,9, F:35,5, CH:91,6, C:5,8, Ca:73,1</i>	<i>S:1,7, E:1 051,0, ZS:30,9, T:2,5, F:41,6, CH:111,5, C:22,4, Ca:47,7</i>	<i>S:0,1, E:851,0, ZS:45,0, T:7,2, F:25,6, CH:81,6, C:21,3, Ca:102,7</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:2,8, E:1 819,0, ZS:41,8, T:6,3, F:81,2, CH:262,9, C:103,6, Ca:236,8</i>	<i>S:2,4, E:1 174,0, ZS:40,2, T:9,0, F:49,9, CH:144,9, C:31,2, Ca:379,3</i>	<i>S:1,8, E:1 403,0, ZS:38,7, T:3,2, F:62,3, CH:159,2, C:25,3, Ca:49,6</i>	<i>S:0,5, E:1 243,0, ZS:52,6, T:13,3, F:41,0, CH:130,1, C:25,2, Ca:108,7</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: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcsstea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Búza kenyér (G) -Paradicsom	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Gyümölcsstea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Maci kávé (G, L) -Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búza kenyér (G)
	<i>S:3,1, E:348,0, ZS:8,3, T:3,1, F:9,5, CH:60,9, C:11,0, Ca:18,2</i>	<i>S:1,0, E:414,0, ZS:9,3, T:4,6, F:13,0, CH:66,5, C:40,4, Ca:515,1</i>	<i>S:0,0, E:214,0, ZS:4,8, T:2,1, F:6,8, CH:36,7, C:20,5, Ca:150,3</i>	<i>S:0,2, E:457,0, ZS:11,8, T:4,3, F:15,1, CH:71,6, C:36,8, Ca:300,2</i>	<i>S:1,1, E:663,0, ZS:11,5, T:7,6, F:50,9, CH:103,2, C:30,0, Ca:320,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Kuszkusz (G)	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Vágott vegyes savanyúság	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) -Alma	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkecomb csíkok -Rizi-bizi (Z, M)
	<i>S:2,0, E:1 885,0, ZS:48,1, T:2,7, F:64,7, CH:282,2, C:109,3, Ca:3,7</i>	<i>S:0,7, E:816,0, ZS:51,5, T:0,0, F:32,6, CH:50,1, C:2,4, Ca:203,3</i>	<i>S:3,4, E:322,0, ZS:12,9, T:4,3, F:16,0, CH:34,2, C:4,4, Ca:31,2</i>	<i>S:0,0, E:734,0, ZS:15,4, T:0,6, F:40,5, CH:97,2, C:5,3, Ca:38,5</i>	<i>S:1,4, E:660,0, ZS:27,7, T:0,8, F:18,9, CH:80,2, C:3,9, Ca:7,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,0, E:2 233,0, ZS:56,4, T:5,8, F:74,2, CH:343,1, C:120,3, Ca:21,9</i>	<i>S:1,7, E:1 229,0, ZS:60,8, T:4,7, F:45,7, CH:116,6, C:42,8, Ca:718,4</i>	<i>S:3,4, E:536,0, ZS:17,7, T:6,4, F:22,9, CH:70,9, C:24,9, Ca:181,6</i>	<i>S:0,2, E:1 191,0, ZS:27,2, T:4,8, F:55,6, CH:168,9, C:42,1, Ca:338,6</i>	<i>S:2,5, E:1 323,0, ZS:39,2, T:8,4, F:69,7, CH:183,4, C:33,9, Ca:327,9</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.14.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.15.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.16.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.17.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.18.</i>
<i>Tízórai</i>	-Citromos tea -Kenőmájás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,9, E:263,0, ZS:10,4, T:4,0, F:9,3, CH:29,5, C:5,4, Ca:112,3</i>				
<i>Ebéd</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Párolt bulgur (G, O) <i>S:2,8, E:734,0, ZS:48,1, T:9,3, F:25,2, CH:47,1, C:3,3, Ca:20,1</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:4,7, E:997,0, ZS:58,5, T:13,3, F:34,5, CH:76,5, C:8,7, Ca:132,4</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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek