

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.08.31.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.01.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.02.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.03.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.04.</i>
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcsstea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:332,0, ZS:6,4, T:0,7, F:13,3, CH:53,4, C:8,3, Ca:1,5</i>	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K) <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>	-Citromos tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <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>	-Citromos tea -Lenmagos sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,2, E:322,0, ZS:6,5, T:1,5, F:15,1, CH:48,5, C:3,2, Ca:0,5</i>
<i>Ebéd</i>		-Zöldborsóleves (G, Z) -Bolognai spagetti (G, T) -Reszelt sajt (L) <i>S:0,5, E:1 484,0, ZS:31,8, T:3,3, F:67,5, CH:219,0, C:99,7, Ca:129,0</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) <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>	-Gyümölcsleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs <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>	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) <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>Uzsonna</i>		-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kápia paprika <i>S:0,7, E:276,0, ZS:9,1, T:3,0, F:10,7, CH:36,2, C:2,1, Ca:16,4</i>	-Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,2, E:195,0, ZS:5,0, T:2,2, F:7,2, CH:27,5, C:3,8, Ca:207,9</i>	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:0,0, E:288,0, ZS:11,0, T:3,9, F:11,5, CH:33,3, C:0,3, Ca:11,3</i>	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,5, E:286,0, ZS:13,4, T:0,4, F:10,7, CH:26,6, C:2,9, Ca:107,9</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:1,4, E:2 091,0, ZS:47,2, T:6,9, F:91,5, CH:308,6, C:110,2, Ca:146,9</i>	<i>S:3,6, E:1 369,0, ZS:45,2, T:11,2, F:57,0, CH:172,4, C:35,0, Ca:587,1</i>	<i>S:1,8, E:1 691,0, ZS:49,8, T:7,1, F:73,8, CH:192,5, C:25,6, Ca:60,9</i>	<i>S:1,8, E:1 459,0, ZS:64,8, T:9,0, F:51,4, CH:156,8, C:27,4, Ca:211,0</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: 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) -Búzakenyér (G) -Paradicsom <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>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <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>	-Gyümölcsstea -Fahéjas zabkása (L, G) <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>	-Maci kávé (G, L) -Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <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>	-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) <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) <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>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli <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>	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Vágott vegyes savanyúság <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>	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) -Alma <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>	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkecomb csíkok -Rizi-bizi (Z, M) <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>Uzsonna</i>	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,8, E:296,0, ZS:14,3, T:4,9, F:11,0, CH:28,6, C:3,1, Ca:98,0</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,2, E:339,0, ZS:10,1, T:4,0, F:13,0, CH:46,2, C:0,7, Ca:2,5</i>	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:2,2, E:302,0, ZS:4,7, T:1,1, F:11,7, CH:52,1, C:0,1, Ca:14,4</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:2,1, E:346,0, ZS:16,1, T:8,6, F:19,0, CH:28,8, C:3,1, Ca:398,0</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka <i>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</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:6,8, E:2 530,0, ZS:70,6, T:10,8, F:85,2, CH:371,7, C:123,4, Ca:119,9</i>	<i>S:1,9, E:1 569,0, ZS:70,9, T:8,7, F:58,7, CH:162,8, C:43,5, Ca:720,9</i>	<i>S:5,6, E:838,0, ZS:22,4, T:7,4, F:34,6, CH:123,0, C:25,0, Ca:196,0</i>	<i>S:2,3, E:1 537,0, ZS:43,3, T:13,4, F:74,6, CH:197,6, C:45,3, Ca:736,7</i>	<i>S:4,8, E:1 685,0, ZS:46,7, T:11,7, F:73,3, CH:242,8, C:36,5, Ca:1 339,2</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> <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>Uzsonna</i>	-Puding poharas (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) <i>S:0,5, E:256,0, ZS:5,0, T:3,1, F:4,9, CH:47,2, C:20,7, Ca:10,0</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:5,2, E:1 253,0, ZS:63,5, T:16,4, F:39,4, CH:123,7, C:29,3, Ca:142,4</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: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	