

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.14.	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcsstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzakenyér (G)	-Tej (L) -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Gyümölcsstea -Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcsstea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Kígyóuborka
		<i>S:1,0, E:399,0, ZS:7,6, T:4,9, F:21,7, CH:59,2, C:13,1, Ca:89,0</i>	<i>S:1,9, E:519,0, ZS:16,8, T:5,0, F:20,5, CH:57,5, C:11,5, Ca:301,4</i>	<i>S:0,0, E:349,0, ZS:6,3, T:1,4, F:13,7, CH:55,9, C:9,4, Ca:4,0</i>	<i>S:2,3, E:562,0, ZS:28,5, T:0,3, F:14,1, CH:58,3, C:10,0, Ca:30,2</i>
<i>Ebéd</i>		-Karalábéleves (G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Csemegeuborka	-Lencsegulyás (G, T) -Nudli mákos (G, T) -Alma
		<i>S:1,5, E:642,0, ZS:19,8, T:1,2, F:22,9, CH:85,4, C:9,0, Ca:136,8</i>	<i>S:0,7, E:704,0, ZS:27,8, T:7,9, F:29,6, CH:82,4, C:5,2, Ca:210,9</i>	<i>S:2,7, E:632,0, ZS:25,0, T:4,3, F:19,6, CH:75,3, C:16,2, Ca:120,3</i>	<i>S:0,6, E:1 067,0, ZS:20,9, T:0,7, F:27,9, CH:99,9, C:13,3, Ca:56,2</i>
<i>Uzsonna</i>		-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom
		<i>S:1,8, E:306,0, ZS:15,0, T:5,5, F:10,8, CH:29,4, C:3,0, Ca:98,0</i>	<i>S:1,0, E:235,0, ZS:10,2, T:0,4, F:6,0, CH:26,7, C:2,9, Ca:110,4</i>	<i>S:0,7, E:295,0, ZS:11,4, T:6,1, F:10,7, CH:36,6, C:0,6, Ca:176,4</i>	<i>S:0,1, E:377,0, ZS:12,1, T:0,7, F:18,9, CH:45,6, C:0,2, Ca:8,6</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:4,3, E:1 346,0, ZS:42,3, T:11,6, F:55,4, CH:174,0, C:25,1, Ca:323,8</i>	<i>S:3,7, E:1 459,0, ZS:54,8, T:13,2, F:56,2, CH:166,6, C:19,5, Ca:622,7</i>	<i>S:3,4, E:1 276,0, ZS:42,6, T:11,7, F:44,0, CH:167,7, C:26,2, Ca:300,8</i>	<i>S:3,0, E:2 006,0, ZS:61,4, T:1,7, F:60,9, CH:203,8, C:23,5, Ca:95,1</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

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.21.	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
<i>Tízórai</i>	-Citromos tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát <i>S:0,5, E:611,0, ZS:11,1, T:6,6, F:20,0, CH:105,9, C:49,4, Ca:448,6</i>	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:1,0, E:470,0, ZS:20,5, T:5,3, F:20,7, CH:47,6, C:3,3, Ca:29,1</i>	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) <i>S:0,7, E:415,0, ZS:15,6, T:7,8, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:325,6</i>	-Citromos tea -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:2,6, E:373,0, ZS:9,7, T:0,7, F:9,0, CH:55,1, C:2,5, Ca:14,9</i>	-Tej (L) -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,2, E:344,0, ZS:12,0, T:6,4, F:15,2, CH:41,1, C:15,3, Ca:496,6</i>
<i>Ebéd</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Resztelt máj -Petrezselymes burgonya -Cékla <i>S:4,8, E:645,0, ZS:23,6, T:4,9, F:25,3, CH:76,0, C:15,4, Ca:39,0</i>	-Rizsleves (Z, M, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,4, E:605,0, ZS:29,2, T:1,6, F:27,5, CH:54,1, C:10,5, Ca:125,3</i>	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs <i>S:1,4, E:1 012,0, ZS:33,6, T:2,0, F:73,0, CH:111,0, C:27,3, Ca:86,4</i>	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Körte <i>S:0,7, E:346,0, ZS:14,3, T:1,8, F:13,2, CH:41,8, C:14,6, Ca:110,7</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Csirkepaprikás (L) -Galuska (G, T) <i>S:2,3, E:828,0, ZS:29,8, T:3,1, F:37,6, CH:99,0, C:6,3, Ca:49,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:291,0, ZS:13,9, T:1,1, F:11,0, CH:28,2, C:2,9, Ca:98,0</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:0,1, E:204,0, ZS:4,0, T:2,2, F:5,5, CH:34,8, C:1,3, Ca:11,3</i>	-Sajtos tavaszi baromfi párizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:292,0, ZS:13,2, T:4,6, F:12,2, CH:28,8, C:2,9, Ca:110,3</i>	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,0, E:199,0, ZS:7,6, T:2,9, F:5,6, CH:26,6, C:3,1, Ca:113,8</i>	-Mizo immun+ gyümölcsjoghurt (L) -Csavart kifli <i>S:1,0, E:407,0, ZS:6,2, T:3,6, F:3,4, CH:74,5, C:18,5, Ca:150,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:7,3, E:1 547,0, ZS:48,6, T:12,5, F:56,3, CH:210,1, C:67,7, Ca:585,7</i>	<i>S:2,5, E:1 279,0, ZS:53,8, T:9,1, F:53,8, CH:136,4, C:15,1, Ca:165,7</i>	<i>S:3,7, E:1 718,0, ZS:62,3, T:14,4, F:99,4, CH:192,5, C:55,1, Ca:522,3</i>	<i>S:4,3, E:918,0, ZS:31,6, T:5,4, F:27,8, CH:123,5, C:20,2, Ca:239,3</i>	<i>S:4,5, E:1 580,0, ZS:48,0, T:13,0, F:56,1, CH:214,7, C:40,1, Ca:696,0</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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.28.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.29.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.30.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.01.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.02.</i>
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Búzakenyér (G) <i>S:1,0, E:418,0, ZS:8,0, T:4,5, F:15,9, CH:69,1, C:12,8, Ca:320,9</i>				
<i>Ebéd</i>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) <i>S:1,7, E:718,0, ZS:25,8, T:2,6, F:31,5, CH:89,2, C:14,8, Ca:75,9</i>				
<i>Uzsonna</i>	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:2,0, E:345,0, ZS:16,1, T:8,6, F:19,0, CH:28,6, C:2,9, Ca:453,0</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:4,6, E:1 481,0, ZS:49,9, T:15,6, F:66,4, CH:186,8, C:30,6, Ca:849,8</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: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	