

# Étlap

<b>Alsós iskolás</b> (7-10 év)	<b>Hétfő</b> 2026.03.16.	<b>Kedd</b> 2026.03.17.	<b>Szerda</b> 2026.03.18.	<b>Csütörtök</b> 2026.03.19.	<b>Péntek</b> 2026.03.20.
<b>Tízórai</b>	-Forralt tej(P) (L) -kakaós csiga KEM (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Kígyó uborka (P)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Túrós béles (P) (T, G, L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -sajtos stangli (P) (G, L, T) -Alma (P)
	S:0,6, E:326,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,4, CH:28,2, C:4,9, Ca:0,0	S:0,5, E:381,0, ZS:8,0, T:0,7, F:13,6, CH:63,6, C:1,2, Ca:26,5	S:0,3, E:814,0, ZS:32,0, T:12,2, F:23,0, CH:106,9, C:2,6, Ca:65,5	S:0,6, E:234,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:51,8, C:0,8, Ca:4,1	S:0,0, E:313,0, ZS:6,2, T:0,4, F:9,9, CH:40,8, C:0,5, Ca:9,9
<b>Ebéd</b>	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves VEGA(P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Párolt rizs (P) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)	- Borsodi zöldségleves(P) (Z, G, L, T, M, S) -Túrós derelye(P) (G, L)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Grillezett sajt VEGA(P) (L) -Petrezselymes burgonya (P) -Csemegeuborka (P)
	S:1,1, E:1 211,0, ZS:31,8, T:5,6, F:33,2, CH:188,2, C:5,8, Ca:127,1	S:0,8, E:1 002,0, ZS:45,3, T:8,6, F:27,7, CH:121,0, C:2,4, Ca:186,2	S:0,2, E:522,0, ZS:17,9, T:1,6, F:11,1, CH:79,3, C:5,9, Ca:34,9	S:1,4, E:739,0, ZS:22,6, T:2,0, F:23,1, CH:103,0, C:20,1, Ca:21,5	S:1,8, E:937,0, ZS:57,4, T:14,9, F:35,0, CH:64,9, C:7,1, Ca:616,9
<b>Uzsonna</b>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Banán (p)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Mandarin (p)	-Briós (P) (G, L, T, D)
	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,6, C:0,1, Ca:0,5	S:0,3, E:223,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:16,0, C:4,9, Ca:9,9	S:0,2, E:284,0, ZS:4,6, T:2,3, F:3,7, CH:55,1, C:5,1, Ca:198,0	S:0,2, E:136,0, ZS:5,0, T:0,0, F:6,2, CH:44,3, C:0,0, Ca:39,4	S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:2,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:2,0, E:1 574,0, ZS:50,5, T:7,1, F:44,8, CH:224,1, C:10,8, Ca:127,6	S:1,6, E:1 607,0, ZS:66,4, T:10,7, F:45,5, CH:200,5, C:8,5, Ca:222,6	S:0,8, E:1 621,0, ZS:54,5, T:16,0, F:37,8, CH:241,3, C:13,6, Ca:298,4	S:2,2, E:1 108,0, ZS:29,7, T:2,2, F:33,5, CH:199,1, C:20,9, Ca:65,1	S:2,1, E:1 334,0, ZS:65,4, T:15,6, F:46,8, CH:119,1, C:9,6, Ca:626,8

## 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  
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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<b>Alsós iskolás</b> (7-10 év)	<b>Hétfő</b> 2026.03.23.	<b>Kedd</b> 2026.03.24.	<b>Szerda</b> 2026.03.25.	<b>Csütörtök</b> 2026.03.26.	<b>Péntek</b> 2026.03.27.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss  <i>S:0,5, E:420,0, ZS:12,3, T:0,4, F:11,8, CH:64,8, C:1,2, Ca:117,6</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) -sajtos croissant (P) (G, L, T, S)  <i>S:0,3, E:277,0, ZS:12,1, T:0,7, F:8,6, CH:32,7, C:2,4, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Túró rudi (P) (L)  <i>S:0,3, E:260,0, ZS:5,5, T:0,0, F:5,7, CH:46,4, C:0,1, Ca:0,0</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Briós (P) (G, L, T, D)  <i>S:0,3, E:85,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,5, C:2,1, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Vaniliás túrókrém (P) (L)  <i>S:0,6, E:310,0, ZS:4,1, T:1,7, F:8,6, CH:63,8, C:1,8, Ca:22,4</i>
<b>Ebéd</b>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tükörtojás (P) (T) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  <i>S:1,0, E:837,0, ZS:39,0, T:4,6, F:28,0, CH:79,8, C:4,4, Ca:107,7</i>	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Hasáb burgonya (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)  <i>S:0,5, E:1 411,0, ZS:106,3, T:10,7, F:18,9, CH:94,6, C:4,0, Ca:102,0</i>	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  <i>S:0,9, E:783,0, ZS:44,1, T:4,5, F:35,5, CH:60,7, C:2,1, Ca:155,0</i>	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Túrós rétes (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  <i>S:0,8, E:351,0, ZS:5,6, T:0,4, F:10,5, CH:52,9, C:4,0, Ca:10,6</i>	-Hajdúsági slambuc leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Csemegeuborka (P)  <i>S:0,3, E:1 103,0, ZS:27,8, T:0,1, F:27,4, CH:187,7, C:5,5, Ca:44,3</i>
<b>Uzsonna</b>	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L) -Mandarin (p)  <i>S:0,3, E:116,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,5, CH:24,7, C:0,1, Ca:39,9</i>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)  <i>S:0,6, E:109,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,9, C:0,9, Ca:0,0</i>	-pizzás csiga (P) -Paradicsom friss  <i>S:0,3, E:110,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,2, CH:10,4, C:2,4, Ca:3,6</i>	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)  <i>S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:1,4, F:5,9, CH:61,2, C:4,9, Ca:198,0</i>	-Zsemle (P) F -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss  <i>S:0,6, E:81,0, ZS:0,1, T:0,0, F:3,0, CH:16,5, C:0,3, Ca:7,7</i>
<b>Összesen</b>	<i>S:1,8, E:1 372,0, ZS:51,3, T:5,0, F:42,3, CH:169,4, C:5,7, Ca:265,2</i>	<i>S:1,4, E:1 797,0, ZS:120,5, T:11,6, F:31,2, CH:148,2, C:7,3, Ca:102,0</i>	<i>S:1,5, E:1 153,0, ZS:56,2, T:5,2, F:43,4, CH:117,5, C:4,6, Ca:158,6</i>	<i>S:1,7, E:826,0, ZS:20,6, T:2,1, F:18,3, CH:127,5, C:11,0, Ca:208,6</i>	<i>S:1,5, E:1 493,0, ZS:31,9, T:1,8, F:38,9, CH:267,9, C:7,6, Ca:74,4</i>

## 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  
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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek