

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>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Paradicsom friss -Delma Margarin (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka 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>	<i>S:0,6, E:265,0, ZS:6,1, T:0,3, F:9,8, CH:41,3, C:0,3, Ca:3,6</i>	<i>S:0,5, E:303,0, ZS:2,1, T:0,7, F:7,0, CH:64,0, C:1,2, Ca:5,6</i>	<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>	<i>S:1,0, E:393,0, ZS:9,0, T:5,2, F:14,7, CH:63,5, C:1,2, Ca:187,2</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Burgonyapüré (P) (L) -Káposzta saláta(P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S)	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Baracklevárral töltött Fánk(P) (G, L, T, F, O, D, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	<i>S:1,2, E:750,0, ZS:27,9, T:0,3, F:37,7, CH:84,4, C:4,2, Ca:97,8</i>	<i>S:0,6, E:1 005,0, ZS:43,7, T:8,9, F:39,3, CH:118,3, C:0,6, Ca:165,7</i>	<i>S:0,3, E:762,0, ZS:40,6, T:2,7, F:29,7, CH:67,4, C:1,9, Ca:67,7</i>	<i>S:0,9, E:732,0, ZS:28,3, T:5,4, F:32,4, CH:76,6, C:4,1, Ca:96,1</i>	<i>S:1,0, E:600,0, ZS:18,0, T:1,6, F:31,0, CH:73,5, C:6,3, Ca:49,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-kockasajt (P) (L) -Alma (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)	-Vajas pogácsa(P) -Alma (P)	-Túrós táska (P) (G, L, T) -Alma (P)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Alma (P)
	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,6, E:164,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,4, CH:22,0, C:0,8, Ca:10,4</i>	<i>S:0,5, E:140,0, ZS:3,7, T:0,6, F:4,5, CH:27,9, C:3,6, Ca:9,9</i>	<i>S:0,0, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,0, C:2,3, Ca:9,9</i>	<i>S:0,2, E:114,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,7, CH:28,8, C:0,0, Ca:9,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:1 170,0, ZS:40,1, T:0,7, F:49,5, CH:149,2, C:5,4, Ca:215,4</i>	<i>S:1,9, E:1 434,0, ZS:51,8, T:9,5, F:53,5, CH:181,6, C:1,6, Ca:179,7</i>	<i>S:1,3, E:1 204,0, ZS:46,4, T:4,1, F:41,1, CH:159,3, C:6,7, Ca:83,2</i>	<i>S:1,6, E:997,0, ZS:36,7, T:6,3, F:38,6, CH:107,5, C:7,3, Ca:106,0</i>	<i>S:2,2, E:1 108,0, ZS:32,0, T:6,8, F:51,4, CH:165,7, C:7,6, Ca:246,8</i>

Jó étvágyat!

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: szulfitek, kéndioxid</i>	

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>	-Karamellás tej (P) (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágmező (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:222,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,7, CH:32,2, C:0,4, Ca:6,1	S:0,8, E:197,0, ZS:1,3, T:0,6, F:4,9, CH:40,9, C:0,5, Ca:7,2	S:0,5, E:368,0, ZS:7,6, T:0,7, F:13,3, CH:60,1, C:1,2, Ca:0,0	S:0,9, E:326,0, ZS:3,0, T:1,0, F:9,9, CH:64,7, C:1,3, Ca:3,6	S:0,5, E:480,0, ZS:17,9, T:0,4, F:18,6, CH:59,3, C:1,2, Ca:117,6
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G)	-Almaleves (P) (L, G) -Natúr pulyka szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Céklasaláta (P):	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Káposzta saláta(P)
	S:0,9, E:877,0, ZS:34,8, T:4,6, F:40,6, CH:99,7, C:4,7, Ca:73,3	S:0,1, E:740,0, ZS:28,7, T:6,1, F:29,8, CH:89,6, C:4,6, Ca:242,0	S:0,1, E:607,0, ZS:23,1, T:1,8, F:28,0, CH:60,5, C:1,9, Ca:27,4	S:0,3, E:721,0, ZS:31,7, T:0,1, F:12,5, CH:95,1, C:1,3, Ca:35,6	S:0,2, E:837,0, ZS:37,1, T:0,0, F:42,1, CH:86,4, C:0,2, Ca:79,5
<i>Uzsonna</i>	-kakaós kifli p -Szőlő (P) (O)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Szőlő (P) (O)	-Vizes zsemle (P) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P)
	S:1,0, E:398,0, ZS:8,8, T:1,9, F:8,3, CH:70,0, C:19,6, Ca:0,0	S:0,0, E:136,0, ZS:0,8, T:0,5, F:3,0, CH:29,4, C:12,9, Ca:0,0	S:0,6, E:85,0, ZS:0,1, T:0,0, F:3,0, CH:17,4, C:0,3, Ca:4,1	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,0, E:64,0, ZS:0,4, T:0,1, F:1,1, CH:4,1, C:0,4, Ca:9,9
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:1 497,0, ZS:49,3, T:6,5, F:57,6, CH:202,0, C:24,6, Ca:79,5	S:0,9, E:1 074,0, ZS:30,8, T:7,2, F:37,6, CH:159,9, C:18,0, Ca:249,2	S:1,2, E:1 060,0, ZS:30,8, T:2,5, F:44,3, CH:138,0, C:3,4, Ca:31,5	S:1,5, E:1 085,0, ZS:34,7, T:1,2, F:23,7, CH:167,6, C:2,9, Ca:39,2	S:0,8, E:1 382,0, ZS:55,3, T:0,5, F:61,7, CH:149,8, C:1,7, Ca:207,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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