

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) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs tea Sága (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss
	<i>S:1,1, E:462,0, ZS:18,9, T:8,4, F:7,8, CH:64,4, C:1,4, Ca:5,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:0,6, E:276,0, ZS:17,6, T:8,3, F:3,1, CH:26,3, C:0,4, Ca:3,6</i>	<i>S:0,6, E:456,0, ZS:19,3, T:8,7, F:7,3, CH:64,1, C:1,3, Ca:5,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:0,6, E:299,0, ZS:19,5, T:8,5, F:3,9, CH:29,6, C:0,9, Ca:0,0</i>	<i>S:0,5, E:451,0, ZS:19,2, T:8,7, F:7,0, CH:63,5, C:1,3, Ca:7,2</i>
<i>Ebéd</i>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Főtt burgonya (P) -Káposzta saláta(P)	-Zöldbab leves tejmentes(P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	<i>S:0,9, E:427,0, ZS:10,7, T:0,2, F:14,4, CH:57,4, C:3,2, Ca:82,9</i>	<i>S:0,3, E:705,0, ZS:23,3, T:0,0, F:31,9, CH:107,0, C:1,3, Ca:101,8</i>	<i>S:0,4, E:803,0, ZS:46,7, T:0,2, F:28,1, CH:65,0, C:1,5, Ca:44,5</i>	<i>S:1,0, E:511,0, ZS:14,9, T:0,2, F:27,1, CH:57,0, C:4,8, Ca:76,5</i>	<i>S:0,8, E:947,0, ZS:21,4, T:0,2, F:40,4, CH:140,7, C:16,7, Ca:49,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Alma (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Alma (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -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:0,7, E:319,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,5, CH:22,1, C:0,9, Ca:9,9</i>	<i>S:0,7, E:225,0, ZS:18,8, T:8,7, F:5,9, CH:8,4, C:0,4, Ca:0,0</i>	<i>S:0,6, E:257,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,2, CH:4,8, C:4,6, Ca:9,9</i>	<i>S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9</i>

Összesen

S:2,0, E:889,0, ZS:29,6, T:8,6, F:22,2,
CH:121,9, C:4,6, Ca:88,5
* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,6, E:1 300,0, ZS:60,4, T:16,8,
F:39,6, CH:155,4, C:2,6, Ca:115,3

S:1,6, E:1 484,0, ZS:84,9, T:17,6,
F:41,2, CH:137,5, C:3,2, Ca:50,1
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,2, E:1 067,0, ZS:47,1, T:10,1,
F:49,2, CH:91,5, C:10,2, Ca:86,4

S:1,6, E:1 555,0, ZS:47,1, T:9,6, F:49,9,
CH:214,3, C:20,4, Ca:66,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szeszámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

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>	-Gyümölcs tea Sága (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Virágméz (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:238,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,9, CH:18,4, C:0,3, Ca:3,6	S:0,3, E:314,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,8, CH:38,1, C:0,3, Ca:7,2	S:1,1, E:438,0, ZS:18,6, T:8,4, F:7,3, CH:58,7, C:1,4, Ca:0,0	S:0,4, E:320,0, ZS:17,7, T:8,3, F:2,0, CH:38,8, C:0,3, Ca:3,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:355,0, ZS:17,6, T:8,3, F:3,2, CH:46,6, C:0,4, Ca:5,6
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves Diétás tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves tej és tojás mentes(P) F (G, T, Z, O, M, S, L) -Mákos metélt (p) (G)	-Alma leves tej tojás mentes(P) (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) -sertés apró pecsenye Diétás Gluténmentes (P) (G, O) -Céklasaláta (P):	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya (P)
	S:1,0, E:955,0, ZS:44,1, T:0,2, F:37,9, CH:100,7, C:3,6, Ca:47,4	S:0,3, E:841,0, ZS:31,1, T:1,2, F:39,3, CH:105,1, C:4,2, Ca:199,6	S:0,2, E:466,0, ZS:18,3, T:0,3, F:24,5, CH:44,5, C:3,1, Ca:67,4	S:0,4, E:1 072,0, ZS:62,6, T:0,1, F:28,6, CH:97,1, C:1,3, Ca:38,0	S:0,2, E:639,0, ZS:26,3, T:0,0, F:37,3, CH:63,5, C:0,2, Ca:46,5
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Szőlő (P) (O)	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szőlő (P) (O)	-félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Alma (P)	-Alma (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):
	S:0,4, E:256,0, ZS:17,8, T:8,3, F:2,4, CH:22,8, C:12,7, Ca:5,6	S:0,3, E:248,0, ZS:17,7, T:8,3, F:2,0, CH:21,8, C:12,7, Ca:0,0	S:1,1, E:338,0, ZS:18,7, T:8,4, F:7,3, CH:33,8, C:1,4, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,4, E:248,0, ZS:17,5, T:8,3, F:2,1, CH:9,0, C:0,3, Ca:9,9	S:1,1, E:309,0, ZS:18,4, T:8,5, F:6,4, CH:17,6, C:0,5, Ca:9,9

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: szezámag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek