

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) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-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) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Burgonyapüré (P) (L) -Káposzta saláta(P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -csicseriborsó fasírt	-Tarhonya leves vega(P) (G, T, Z, O, M, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Baracklekvárral töltött Fánk(P) (G, L, T, F, O, D, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	<i>S:1,0, E:1111,0, ZS:25,0, T:0,3, F:35,5, CH:187,1, C:4,1, Ca:120,0</i>	<i>S:0,5, E:771,0, ZS:31,8, T:8,9, F:21,5, CH:99,2, C:0,5, Ca:165,7</i>	<i>S:0,1, E:444,0, ZS:17,9, T:2,6, F:10,3, CH:60,7, C:1,0, Ca:53,4</i>	<i>S:1,1, E:807,0, ZS:42,5, T:5,4, F:27,5, CH:72,1, C:4,0, Ca:131,7</i>	<i>S:1,0, E:436,0, ZS:9,1, T:1,8, F:12,2, CH:64,9, C:8,0, Ca:10,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Alma (P) -kockasajt (P) (L)	-Vajas pogácsa(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:84,0, ZS:3,7, T:0,6, F:3,8, CH:26,7, C:3,6, Ca:0,0</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:1,5, E:1531,0, ZS:37,3, T:0,7, F:47,2, CH:252,0, C:5,3, Ca:237,6</i>	<i>S:1,8, E:1200,0, ZS:39,9, T:9,5, F:35,7, CH:162,5, C:1,5, Ca:179,7</i>	<i>S:1,1, E:830,0, ZS:23,7, T:3,9, F:21,0, CH:151,4, C:5,8, Ca:59,0</i>	<i>S:1,7, E:1073,0, ZS:51,0, T:6,3, F:33,8, CH:103,0, C:7,2, Ca:141,6</i>	<i>S:2,2, E:944,0, ZS:23,1, T:7,0, F:32,6, CH:157,1, C:9,2, Ca:207,7</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: szulfítok, 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 <i>S:0,3, E:222,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,7, CH:32,2, C:0,4, Ca:6,1</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss <i>S:0,3, E:175,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,9, CH:40,5, C:0,4, Ca:7,2</i>	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágméz (P) <i>S:0,5, E:368,0, ZS:7,6, T:0,7, F:13,3, CH:60,1, C:1,2, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Paradicsom friss -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) <i>S:0,5, E:304,0, ZS:2,1, T:0,7, F:6,9, CH:64,3, C:1,2, Ca:3,6</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss <i>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>
<i>Ebéd</i>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyer 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>	-Tárkonyos raguleves leves vega (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G) <i>S:0,2, E:924,0, ZS:41,5, T:6,2, F:27,4, CH:113,6, C:5,5, Ca:242,5</i>	-Almaleves (P) (L, G) -Rántott karfiol Vega (P) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,1, E:540,0, ZS:27,2, T:1,5, F:7,0, CH:53,7, C:1,5, Ca:26,8</i>	-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): <i>S:0,3, E:721,0, ZS:31,7, T:0,1, F:12,5, CH:95,1, C:1,3, Ca:35,6</i>	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) <i>S:0,3, E:1 152,0, ZS:36,2, T:0,0, F:34,1, CH:176,1, C:0,4, Ca:80,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -Szőlő (P) (O) <i>S:0,3, E:93,0, ZS:0,2, T:0,1, F:1,8, CH:21,4, C:12,5, Ca:0,0</i>	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Szőlő (P) (O) <i>S:0,0, E:136,0, ZS:0,8, T:0,5, F:3,0, CH:29,4, C:12,9, Ca:0,0</i>	-Vizes zsemle (P) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss <i>S:0,6, E:85,0, ZS:0,1, T:0,0, F:3,0, CH:17,4, C:0,3, Ca:4,1</i>	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) <i>S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0</i>	-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P) <i>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>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,6, E:1 152,0, ZS:44,9, T:4,6, F:38,6, CH:133,4, C:17,3, Ca:113,8</i>	<i>S:0,6, E:1 235,0, ZS:42,7, T:6,9, F:32,2, CH:183,5, C:18,8, Ca:249,7</i>	<i>S:1,2, E:993,0, ZS:34,9, T:2,3, F:23,3, CH:131,2, C:3,0, Ca:30,9</i>	<i>S:1,1, E:1 063,0, ZS:33,8, T:0,9, F:20,7, CH:167,2, C:2,8, Ca:39,2</i>	<i>S:0,8, E:1 696,0, ZS:54,5, T:0,5, F:53,8, CH:239,5, C:2,0, Ca:208,3</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