

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>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágméz (P)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túródesszert(P) (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kápia paprika friss
	S:0,3, E:180,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,1, CH:41,1, C:0,4, Ca:5,6 * Adalékanyagot tartalmaz	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:0,6, E:262,0, ZS:5,8, T:0,0, F:9,8, CH:41,4, C:0,3, Ca:3,6	S:0,7, E:406,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:65,2, C:14,8, Ca:0,0	S:0,6, E:235,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:52,0, C:1,7, Ca:0,5
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Málnakrém leves (P) (L) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott karfiol Vega (P) -Káposzta saláta(P)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -ízes bukta KEM (P) (L, T, O, D) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,0, E:987,0, ZS:42,7, T:1,9, F:51,6, CH:88,4, C:3,4, Ca:28,8	S:0,8, E:478,0, ZS:15,4, T:0,3, F:25,7, CH:57,0, C:3,7, Ca:14,9	S:0,2, E:809,0, ZS:40,8, T:3,1, F:15,9, CH:96,7, C:1,2, Ca:60,9	S:2,9, E:867,0, ZS:35,8, T:7,0, F:26,6, CH:102,9, C:8,9, Ca:28,8	S:1,0, E:603,0, ZS:16,8, T:3,4, F:30,8, CH:76,7, C:3,6, Ca:75,0
<i>Uzsonna</i>	-Túrós málnás párna (G, L, T) -Alma (P)	-Sajtkrémek tekercs (G, L, T) -Szilva (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)
	S:0,2, E:140,0, ZS:2,2, T:0,3, F:2,6, CH:14,7, C:2,3, Ca:9,9	S:0,3, E:136,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,2, CH:16,8, C:2,5, Ca:9,6	S:0,6, E:117,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:22,4, C:0,8, Ca:4,1	S:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:15,6, C:2,0, Ca:9,9	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</i>	S:1,5, E:1 306,0, ZS:45,5, T:2,6, F:56,3, CH:144,1, C:6,0, Ca:44,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,5, E:982,0, ZS:29,7, T:1,7, F:41,3, CH:133,9, C:7,4, Ca:24,5	S:1,4, E:1 188,0, ZS:48,6, T:3,4, F:29,8, CH:160,4, C:2,2, Ca:68,6	S:3,8, E:1 413,0, ZS:49,7, T:14,8, F:40,9, CH:183,6, C:25,6, Ca:38,7	S:1,9, E:995,0, ZS:25,4, T:4,4, F:37,4, CH:138,7, C:7,8, Ca:85,4

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

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
<i>Tízórai</i>	-Kakaós ital -Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) S:0,2, E:58,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,0, CH:27,5, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss S:0,5, E:304,0, ZS:2,2, T:0,8, F:7,2, CH:64,0, C:1,2, Ca:5,6 * Adalékanyagot tartalmaz	-Vaniliás ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,8, E:216,0, ZS:4,6, T:1,9, F:9,1, CH:36,4, C:15,8, Ca:166,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P) S:0,9, E:372,0, ZS:2,9, T:1,0, F:10,2, CH:64,4, C:1,3, Ca:9,9	-Karamellás tej (P) (L) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Mandarin (p) S:0,0, E:249,0, ZS:6,0, T:0,1, F:8,4, CH:40,3, C:0,4, Ca:39,4
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:830,0, ZS:32,1, T:4,6, F:34,3, CH:95,9, C:2,7, Ca:73,1	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P) S:1,1, E:772,0, ZS:40,9, T:8,0, F:33,5, CH:72,3, C:15,4, Ca:289,3	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai csirke mézes mustáros(P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,3, E:620,0, ZS:19,7, T:0,2, F:33,3, CH:77,6, C:2,8, Ca:76,8	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P) S:0,4, E:679,0, ZS:14,3, T:0,1, F:32,8, CH:101,6, C:8,3, Ca:32,6	-Tyúkerőleves csigatészta (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,0, E:706,0, ZS:22,8, T:2,9, F:40,0, CH:71,0, C:3,8, Ca:71,7
<i>Uzsonna</i>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túródesszert(P) (G, L) S:0,7, E:290,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:35,8, C:14,8, Ca:0,0	-Sajtkrémek tekercs (G, L, T) -Alma (P) S:0,3, E:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9	-pizzás csiga (P) -Alma (P) S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9	-Túrós táska (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) S:0,0, E:102,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Alma (P) S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,1, Ca:9,9
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:1 179,0, ZS:49,1, T:12,0, F:51,0, CH:159,2, C:17,4, Ca:73,1	S:1,9, E:1 233,0, ZS:49,8, T:9,5, F:43,1, CH:146,5, C:19,1, Ca:304,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,3, E:993,0, ZS:30,8, T:2,8, F:44,9, CH:124,1, C:21,0, Ca:252,8	S:1,3, E:1 153,0, ZS:23,7, T:1,7, F:44,8, CH:174,8, C:12,0, Ca:42,5	S:1,1, E:1 106,0, ZS:33,4, T:5,3, F:50,4, CH:124,1, C:9,2, Ca:121,0

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	