

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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Virágméz (P)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kápia paprika friss
	S:0,4, E:332,0, ZS:17,7, T:8,3, F:2,2, CH:41,2, C:0,5, Ca:5,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,5, E:431,0, ZS:19,1, T:8,7, F:6,7, CH:58,4, C:1,3, Ca:0,0	S:0,6, E:276,0, ZS:17,6, T:8,3, F:3,1, CH:26,3, C:0,4, Ca:3,6	S:1,1, E:401,0, ZS:20,4, T:8,8, F:6,9, CH:50,7, C:1,0, Ca:0,0	S:0,6, E:390,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,2, CH:52,1, C:1,8, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Málnakrém leves tej mentes(P) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -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) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Jókai Bableves tej tojás mentes(P) (G, O, T, Z, M, S) -Kakaós csiga mini (p) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,1, E:1 006,0, ZS:40,0, T:0,2, F:50,3, CH:101,3, C:5,0, Ca:86,6	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:0,5, E:981,0, ZS:39,1, T:0,3, F:21,2, CH:145,8, C:10,0, Ca:252,5	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:0,9, E:882,0, ZS:28,4, T:6,7, F:19,6, CH:135,0, C:4,0, Ca:127,0
<i>Uzsonna</i>	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szilva (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Meggyes párna (P) (G) -Alma (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Alma (P)
	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:0,6, E:266,0, ZS:17,5, T:8,3, F:3,1, CH:23,8, C:0,4, Ca:9,6	S:0,6, E:272,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,2, CH:22,5, C:0,9, Ca:3,6	S:0,4, E:257,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,3, CH:18,8, C:4,6, 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> Jó étvágyat!	S:1,7, E:1 561,0, ZS:70,8, T:9,9, F:56,8, CH:159,4, C:10,2, Ca:102,1	S:1,9, E:1 175,0, ZS:52,1, T:17,2, F:35,6, CH:130,2, C:5,4, Ca:115,5	S:1,8, E:1 530,0, ZS:76,3, T:17,0, F:38,5, CH:164,6, C:11,2, Ca:250,7	S:4,4, E:1 525,0, ZS:68,9, T:17,2, F:37,7, CH:172,2, C:14,4, Ca:38,7	S:1,8, E:1 429,0, ZS:54,5, T:15,9, F:36,2, CH:167,2, C:8,2, Ca:126,0

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<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>	-Gyümölcs tea Sága (P) -Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) S:0,2, E:95,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,1, CH:36,3, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss S:0,6, E:456,0, ZS:19,3, T:8,7, F:7,3, CH:64,1, C:1,3, Ca:5,6 * Adalékanyagot tartalmaz	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss S:0,6, E:304,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,3, CH:30,3, C:0,9, Ca:7,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P) S:1,0, E:524,0, ZS:20,0, T:8,9, F:10,3, CH:64,5, C:1,4, Ca:9,9	-Gyümölcs tea Sága (P) -áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p) S:0,6, E:314,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,8, CH:29,1, C:4,6, Ca:39,4
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:855,0, ZS:34,6, T:0,2, F:33,0, CH:97,1, C:2,0, Ca:51,6	-fahéjas szilvakrém leves tejmentes (p): (G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) S:0,6, E:645,0, ZS:30,5, T:2,1, F:23,1, CH:74,8, C:17,3, Ca:181,1	-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) -Csemegeborka (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) -Kenyér 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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss S:0,6, E:272,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,2, CH:22,5, C:0,9, Ca:3,6	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Alma (P) S:0,7, E:287,0, ZS:17,5, T:8,3, F:3,4, CH:17,2, C:0,4, 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	-almás fahéjas párna KEM.(P) S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, 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 Jó étvágyat!</i>	S:1,8, E:1 222,0, ZS:59,2, T:8,7, F:42,3, CH:155,9, C:3,0, Ca:55,2	S:1,8, E:1 388,0, ZS:67,4, T:19,0, F:22,7, CH:156,1, C:10,0, Ca:106,6	S:1,2, E:1 080,0, ZS:45,8, T:9,4, F:40,1, CH:118,0, C:6,1, Ca:82,0	S:1,3, E:1 203,0, ZS:34,4, T:9,0, F:43,1, CH:166,1, C:9,7, Ca:125,5	S:1,7, E:1 172,0, ZS:40,1, T:6,6, F:60,8, CH:112,0, C:12,4, Ca:121,0

Jelmagyarázat:

Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	