

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) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:178,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,9, CH:41,0, C:0,4, Ca:5,6</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>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss <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>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túródesszert(P) (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) <i>S:0,7, E:406,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:65,2, C:14,8, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kápia paprika friss <i>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>
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,8, E:775,0, ZS:29,0, T:1,9, F:33,2, CH:84,9, C:2,8, Ca:68,3</i>	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:1,0, E:1 243,0, ZS:39,1, T:0,3, F:34,6, CH:194,4, C:4,3, Ca:51,8</i>	-Málnakrém leves (P) (L) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott karfiol Vega (P) -Káposzta saláta(P) <i>S:0,2, E:809,0, ZS:40,8, T:3,1, F:15,9, CH:96,7, C:1,2, Ca:60,9</i>	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Paprikás burgonya Vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,1, E:668,0, ZS:19,3, T:0,2, F:16,4, CH:100,6, C:8,4, Ca:28,8</i>	-Jókai Bableves Vega(P) (L, G, T, Z, O, M, S) -ízes bukta KEM (P) (L, T, O, D) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,0, E:765,0, ZS:27,7, T:8,4, F:26,4, CH:96,3, C:5,1, Ca:147,9</i>
<i>Uzsonna</i>	-Túrós málnás párna (G, L, T) -Alma (P) <i>S:0,2, E:140,0, ZS:2,2, T:0,3, F:2,6, CH:14,7, C:2,3, Ca:9,9</i>	-Sajtkrémekes tekercs (G, L, T) -Szilva (P) <i>S:0,3, E:136,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,2, CH:16,8, C:2,5, Ca:9,6</i>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss <i>S:0,6, E:117,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:22,4, C:0,8, Ca:4,1</i>	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Alma (P) <i>S:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:15,6, C:2,0, Ca:9,9</i>	-pizzás csiga (P) -Alma (P) <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>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:1 094,0, ZS:31,7, T:2,5, F:37,8, CH:140,6, C:5,5, Ca:83,8</i>	<i>S:1,8, E:1 747,0, ZS:53,3, T:1,7, F:50,2, CH:271,3, C:7,9, Ca:61,4</i>	<i>S:1,4, E:1 191,0, ZS:48,9, T:3,7, F:29,7, CH:160,4, C:2,2, Ca:68,6</i>	<i>S:2,1, E:1 214,0, ZS:33,1, T:8,0, F:30,8, CH:181,3, C:25,1, Ca:38,7</i>	<i>S:1,9, E:1 156,0, ZS:36,4, T:9,4, F:33,0, CH:158,4, C:9,3, Ca:158,3</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: szulfitok, kéndioxid</i>	

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) <i>S:0,2, E:58,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,0, CH:27,5, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss <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>	-Vaniliás ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss <i>S:0,8, E:216,0, ZS:4,6, T:1,9, F:9,1, CH:36,4, C:15,8, Ca:166,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Alma (P) <i>S:0,5, E:350,0, ZS:2,0, T:0,7, F:7,2, CH:64,0, C:1,2, Ca:9,9</i>	-Karamellás tej (P) (L) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Mandarin (p) <i>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>
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,0, E:1 275,0, ZS:33,6, T:4,6, F:34,3, CH:207,5, C:2,7, Ca:103,3</i>	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Bolognai spagetti vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P) <i>S:0,8, E:645,0, ZS:32,9, T:6,0, F:18,6, CH:73,6, C:15,4, Ca:228,5</i>	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai édes savanyú vega (P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,2, E:635,0, ZS:26,7, T:0,3, F:12,9, CH:84,6, C:5,3, Ca:73,1</i>	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P) <i>S:0,2, E:433,0, ZS:5,4, T:0,1, F:10,6, CH:82,2, C:7,9, Ca:27,9</i>	-Tyúkerőleves csigatészta (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -csicseriborsó fasírt <i>S:1,0, E:490,0, ZS:9,6, T:2,9, F:21,5, CH:65,6, C:3,4, Ca:65,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túródesszert(P) (G, L) <i>S:0,7, E:290,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:35,8, C:14,8, Ca:0,0</i>	-Sajtkrémek tekercs (G, L, T) -Alma (P) <i>S:0,3, E:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9</i>	-pizzás csiga (P) -Alma (P) <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>	-Túrós táskák (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) <i>S:0,0, E:102,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0</i>	-Teljes kiőrlésű croissant vaniliás (P) -Alma (P) <i>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>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,9, E:1 624,0, ZS:50,6, T:12,0, F:51,0, CH:270,8, C:17,4, Ca:103,3</i>	<i>S:1,6, E:1 104,0, ZS:41,7, T:7,4, F:28,1, CH:147,8, C:19,0, Ca:244,0</i>	<i>S:1,2, E:1 008,0, ZS:37,8, T:2,9, F:24,5, CH:131,1, C:23,5, Ca:249,1</i>	<i>S:0,7, E:885,0, ZS:13,9, T:1,5, F:19,7, CH:155,1, C:11,5, Ca:37,8</i>	<i>S:1,1, E:890,0, ZS:20,2, T:5,3, F:32,0, CH:118,7, C:8,8, Ca:114,4</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	