

Étlap

| Alsós iskolás (7-10 év) | Hétfő 2026.05.11. | Kedd 2026.05.12. | Szerda 2026.05.13. | Csütörtök 2026.05.14. | Péntek 2026.05.15. |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | -Gyümölcs tea Sága (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) | -Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Szalámi (P) | -Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss | -Gyümölcs ízű tea (P) -Almás párna (P) -Banán (p) | -Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -Szalámi (P) |
| | S:0,3, E:204,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:23,5, C:4,9, Ca:0,0 | S:0,3, E:358,0, ZS:20,2, T:8,3, F:5,6, CH:39,1, C:0,3, Ca:3,6 | S:1,0, E:473,0, ZS:20,1, T:8,9, F:10,0, CH:63,9, C:1,4, Ca:7,2 | S:0,3, E:406,0, ZS:6,3, T:0,7, F:4,1, CH:81,7, C:2,3, Ca:198,0 | S:0,6, E:344,0, ZS:22,2, T:8,5, F:8,0, CH:30,3, C:0,9, Ca:7,2 |
| Ebéd | -Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) | -Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S) | -Málnakrém leves tej mentes(P) -Főtt burgonya (P) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P) | -Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S) | -Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbegríz rizstejjel (P) (G) |
| | S:0,8, E:767,0, ZS:34,4, T:0,5, F:26,8, CH:78,4, C:3,7, Ca:78,9 | S:1,1, E:919,0, ZS:38,0, T:3,2, F:27,3, CH:117,3, C:0,6, Ca:121,2 | S:0,5, E:1 012,0, ZS:31,4, T:0,1, F:41,8, CH:141,4, C:9,6, Ca:201,5 | S:0,3, E:648,0, ZS:34,4, T:0,3, F:26,7, CH:57,8, C:4,7, Ca:34,9 | S:1,1, E:828,0, ZS:18,3, T:0,7, F:32,4, CH:128,5, C:13,9, Ca:469,7 |
| Uzsonna | -Meggyes párna (P) (G) -földieper friss (P): | -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P) | -vaniliás croissant (P) (G, O, D) -földieper friss (P): | -kakaós csiga KEM (P) -Alma (P) | -áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Alma (P) |
| | S:0,4, E:205,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,7, CH:18,4, C:4,6, Ca:0,0 | S:1,1, E:309,0, ZS:18,4, T:8,5, F:6,4, CH:17,6, C:0,5, Ca:9,9 | S:0,6, E:206,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,7, CH:18,5, C:4,9, Ca:0,0 | S:0,6, E:257,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:18,9, C:4,9, Ca:9,9 | S:0,6, E:257,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,2, CH:4,8, C:4,6, Ca:9,9 |
| Összesen | S:1,4, E:1 176,0, ZS:60,1, T:3,3, F:34,1, CH:120,3, C:13,1, Ca:78,9 | S:2,6, E:1 585,0, ZS:76,6, T:20,0, F:39,3, CH:174,0, C:1,3, Ca:134,7 | S:2,0, E:1 690,0, ZS:64,6, T:10,5, F:55,5, CH:223,9, C:15,8, Ca:208,7 | S:1,2, E:1 311,0, ZS:53,8, T:2,4, F:35,1, CH:158,4, C:11,8, Ca:242,8 | S:2,4, E:1 428,0, ZS:53,1, T:10,6, F:58,7, CH:163,6, C:19,4, Ca:486,8 |

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> 2026.05.18. | <i>Kedd</i> 2026.05.19. | <i>Szerda</i> 2026.05.20. | <i>Csütörtök</i> 2026.05.21. | <i>Péntek</i> 2026.05.22. |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i> | -Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -csirkemell sonka (P): | -Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Baracklekvár(P) | -Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P) -Tv paprika friss | -Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -csirkemell sonka (P): | -Gyümölcs tea Sága (P) -csokis croissant/KEM/(P) (G) -Alma (P) |
| | S:1,5, E:482,0, ZS:19,7, T:8,7, F:10,6, CH:64,8, C:1,5, Ca:5,6 | S:0,3, E:253,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,5, CH:22,5, C:4,3, Ca:0,0 | S:1,1, E:500,0, ZS:21,4, T:8,4, F:11,4, CH:64,4, C:1,4, Ca:5,6 | S:1,0, E:477,0, ZS:20,1, T:8,9, F:10,0, CH:64,9, C:1,4, Ca:3,6 | S:0,3, E:193,0, ZS:6,8, T:0,7, F:2,5, CH:18,8, C:2,4, Ca:9,9 |
| <i>Ebéd</i> | -Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) | -Palócleves tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T) | -Zellerkrémleves tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Barack befőtt | -Vegyes gyümölcsleves rizstejjel(p) (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) | -Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) |
| | S:0,9, E:877,0, ZS:30,3, T:0,3, F:35,4, CH:118,8, C:4,1, Ca:42,0 | S:1,0, E:1 361,0, ZS:54,0, T:0,1, F:32,4, CH:184,5, C:1,1, Ca:32,2 | S:0,4, E:611,0, ZS:21,5, T:0,1, F:28,9, CH:77,2, C:1,5, Ca:32,4 | S:0,5, E:778,0, ZS:34,9, T:3,5, F:27,2, CH:89,4, C:30,4, Ca:107,5 | S:1,1, E:890,0, ZS:45,7, T:0,2, F:42,9, CH:63,7, C:5,7, Ca:53,9 |
| <i>Uzsonna</i> | -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss | -stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P) | -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -földieper friss (P): | -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P) | -almás fahéjas párna KEM.(P) -Alma (P) |
| | S:0,3, E:201,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,9, CH:9,0, C:0,3, Ca:5,6 | S:0,6, E:342,0, ZS:21,3, T:8,5, F:8,4, CH:29,7, C:0,9, Ca:0,0 | S:0,3, E:172,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,7, CH:15,6, C:4,9, Ca:0,0 | S:0,8, E:270,0, ZS:18,4, T:8,5, F:5,1, CH:9,4, C:0,3, Ca:9,9 | S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:1,3, C:0,0, Ca:9,9 |
| <i>Összesen</i> | S:2,8, E:1 559,0, ZS:67,6, T:17,2, F:47,9, CH:192,6, C:5,9, Ca:53,2 | S:2,0, E:1 956,0, ZS:92,8, T:16,8, F:42,4, CH:236,7, C:6,2, Ca:32,2 | S:1,7, E:1 283,0, ZS:55,9, T:9,9, F:43,9, CH:157,2, C:7,7, Ca:38,0 | S:2,3, E:1 525,0, ZS:73,5, T:21,0, F:42,4, CH:163,7, C:32,1, Ca:121,0 | S:1,4, E:1 138,0, ZS:52,5, T:0,9, F:46,2, CH:83,8, C:8,2, Ca:73,7 |

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