

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóuborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Kígyóuborka friss -Ketchup	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túródesszert(P) (G, L)
	S:1,0, E:396,0, ZS:9,0, T:5,2, F:14,8, CH:64,0, C:1,2, Ca:185,6	S:0,3, E:177,0, ZS:0,5, T:0,4, F:2,0, CH:40,5, C:0,4, Ca:7,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:258,0, ZS:5,7, T:0,0, F:9,8, CH:40,4, C:0,3, Ca:7,2	S:2,3, E:528,0, ZS:18,6, T:7,3, F:17,6, CH:72,8, C:8,3, Ca:7,2	S:0,7, E:406,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:65,2, C:14,8, Ca:0,0
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -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) -Párolt rizs (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,9, E:939,0, ZS:27,4, T:0,2, F:47,2, CH:117,3, C:2,9, Ca:54,2	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:0,3, E:480,0, ZS:21,7, T:7,7, F:7,7, CH:64,5, C:2,8, Ca:72,1	S:1,0, E:683,0, ZS:38,2, T:6,6, F:31,2, CH:58,7, C:17,3, Ca:264,0	S:0,7, E:952,0, ZS:21,8, T:3,1, F:40,0, CH:142,6, C:16,1, Ca:75,0
Uzsonna	-Túrós málnás párna (G, L, T)	-Sajtkrémes tekercs (G, L, T) -kockasajt (P) (L)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Banán (p)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)
	S:0,2, E:84,0, ZS:2,2, T:0,3, F:1,9, CH:13,4, C:2,3, Ca:0,0	S:0,3, E:102,0, ZS:6,7, T:0,7, F:1,8, CH:9,0, C:2,5, Ca:0,5	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:273,0, ZS:1,9, T:0,3, F:4,2, CH:57,9, C:2,0, Ca:198,0	S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9
Összesen Jó étvágyat!	S:2,1, E:1 419,0, ZS:38,6, T:5,7, F:63,8, CH:104,7, C:6,4, Ca:220,8	S:1,4, E:757,0, ZS:22,6, T:1,4, F:29,6, CH:106,5, C:6,6, Ca:22,6	S:1,5, E:855,0, ZS:29,5, T:8,0, F:21,6, CH:127,3, C:3,8, Ca:83,4	S:3,6, E:1 484,0, ZS:58,6, T:14,2, F:53,0, CH:180,4, C:27,5, Ca:460,2	S:1,7, E:1 514,0, ZS:40,3, T:11,2, F:54,2, CH:217,8, C:33,2, Ca:94,0

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

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.20.	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Mandarin (p)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóuborka friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -pizzás csiga (P) -Alma (P)	-Karamellás tej (P) (L) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Mandarin (p)
	S:0,3, E:361,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,8, CH:60,9, C:4,9, Ca:39,4	S:0,5, E:301,0, ZS:2,1, T:0,8, F:7,1, CH:63,5, C:1,2, Ca:7,2 *Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:263,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,9, CH:38,7, C:0,8, Ca:7,7	S:0,3, E:273,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:39,5, C:2,4, Ca:9,9	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>	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldborsó főzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Mákos metélt (p) (G)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Lebbencs leves (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:1,3, E:860,0, ZS:27,1, T:2,2, F:41,9, CH:98,6, C:5,0, Ca:43,6	S:1,0, E:745,0, ZS:34,6, T:7,2, F:24,3, CH:83,7, C:1,6, Ca:301,2	S:0,2, E:646,0, ZS:24,8, T:0,2, F:44,4, CH:63,3, C:5,1, Ca:28,0	S:0,3, E:1 262,0, ZS:46,6, T:5,7, F:68,7, CH:140,0, C:24,4, Ca:78,0	S:1,0, E:795,0, ZS:26,6, T:2,8, F:41,5, CH:89,0, C:2,5, Ca:79,3
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-Sajtkrémekes tekeres (G, L, T) -Alma (P)	-Túrós táskás (P) (G, L, T)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Alma (P)
	S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0	S:0,3, E:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9	S:0,0, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,7, C:2,3, Ca:0,0	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	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:1,9, E:1 441,0, ZS:50,2, T:10,8, F:56,0, CH:182,2, C:24,0, Ca:83,0	S:1,8, E:1 203,0, ZS:43,4, T:8,6, F:33,9, CH:157,4, C:5,3, Ca:318,3 *Adalékanyagot tartalmaz	S:0,9, E:1 010,0, ZS:38,9, T:1,1, F:57,1, CH:110,7, C:8,2, Ca:35,7	S:0,8, E:1 573,0, ZS:53,2, T:6,4, F:72,5, CH:187,2, C:27,1, Ca:87,9	S:1,1, E:1 195,0, ZS:37,2, T:5,2, F:51,9, CH:142,1, C:8,0, Ca:128,6

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	

Allergén jelmagyarázat: