

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.13.	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<i>Tízórai</i>	<p>-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</p> <p><i>S:0,6, E:456,0, ZS:19,3, T:8,7, F:7,3, CH:64,1, C:1,3, Ca:5,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i></p>	<p>-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss</p> <p><i>S:0,3, E:327,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,0, CH:40,6, C:0,5, Ca:7,2</i></p>	<p>-Gyümölcs tea Sága (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss</p> <p><i>S:1,1, E:298,0, ZS:18,5, T:8,5, F:6,1, CH:26,7, C:0,5, Ca:3,6</i></p>	<p>-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Kígyóuborka friss -Ketchup(P)</p> <p><i>S:2,3, E:528,0, ZS:18,6, T:7,3, F:17,6, CH:72,8, C:8,3, Ca:7,2</i></p>	<p>-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kápia paprika friss</p> <p><i>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></p>
<i>Ebéd</i>	<p>-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)</p> <p><i>S:0,9, E:939,0, ZS:27,4, T:0,2, F:47,2, CH:117,3, C:2,9, Ca:54,2</i></p>	<p>-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p> <p><i>S:0,8, E:456,0, ZS:15,8, T:0,2, F:23,0, CH:44,3, C:3,2, Ca:14,7</i></p>	<p>-Málnakrém leves tej mentes(P) -Párolt rizs (P) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)</p> <p><i>S:0,3, E:681,0, ZS:24,9, T:0,2, F:22,8, CH:91,1, C:9,7, Ca:175,7</i></p>	<p>-Erőleves cérnametélt Cornito tésztával gluténmentes (P) (Z, G, T) -Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)</p> <p><i>S:1,0, E:736,0, ZS:20,5, T:0,1, F:31,3, CH:100,3, C:6,8, Ca:31,1</i></p>	<p>-Jókai Bableves tej tojás mentes(P) (G, O, T, Z, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p> <p><i>S:0,8, E:930,0, ZS:19,7, T:0,2, F:28,8, CH:154,5, C:17,3, Ca:127,0</i></p>
<i>Uzsonna</i>	<p>-meggyes rácsos (P) (G)</p> <p><i>S:0,4, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:17,5, C:4,6, Ca:0,0</i></p>	<p>-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P)</p> <p><i>S:1,1, E:380,0, ZS:19,5, T:8,8, F:8,4, CH:31,3, C:1,0, Ca:9,9</i></p>	<p>-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss</p> <p><i>S:0,6, E:268,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,2, CH:21,6, C:0,9, Ca:7,2</i></p>	<p>-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Banán (p)</p> <p><i>S:1,2, E:513,0, ZS:19,5, T:8,8, F:10,0, CH:73,6, C:1,0, Ca:198,0</i></p>	<p>-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Alma (P)</p> <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></p>

Összesen

S:1,9, E:1 596,0, ZS:59,4, T:10,3,
F:58,0, CH:199,0, C:8,8, Ca:59,8
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,3, E:1 162,0, ZS:52,9, T:17,2,
F:33,4, CH:116,2, C:4,7, Ca:31,8

S:2,1, E:1 247,0, ZS:62,9, T:17,2,
F:33,2, CH:139,4, C:11,0, Ca:186,5

S:4,5, E:1 778,0, ZS:58,6, T:16,2,
F:58,9, CH:246,8, C:16,0, Ca:236,3

S:1,7, E:1 476,0, ZS:45,9, T:9,4, F:35,5,
CH:216,8, C:21,5, Ca:136,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfürt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Mandarin (p)	-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) * -Kígyóuborka friss	-SAGA Gyümölcs tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Alma (P)	-SAGA Gyümölcs tea (P) -csokis croissant/KEM/(P) (G) -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:0,6, E:453,0, ZS:19,3, T:8,7, F:7,2, CH:63,6, C:1,3, Ca:7,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,1, E:342,0, ZS:20,5, T:8,8, F:7,3, CH:34,9, C:1,0, Ca:7,2	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:0,3, E:230,0, ZS:6,8, T:0,7, F:3,0, CH:38,5, C:2,4, Ca:39,4
Ebéd	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Mákos metélt (p) (G)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás tejmentes (P) (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:1,0, E:1 007,0, ZS:46,3, T:0,5, F:34,1, CH:99,3, C:6,1, Ca:89,3	S:1,1, E:724,0, ZS:29,4, T:4,2, F:24,6, CH:90,1, C:1,0, Ca:293,8	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:1 053,0, ZS:36,4, T:0,2, F:63,0, CH:118,5, C:6,3, Ca:170,0	S:1,0, E:795,0, ZS:26,6, T:2,8, F:41,5, CH:89,0, C:2,5, Ca:79,3
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-Teljes kiőrlésű croissant vaniliás (P) -Alma (P)
	S:0,7, E:225,0, ZS:18,8, T:8,7, F:5,9, CH:8,4, C:0,4, Ca:0,0	S:1,1, E:380,0, ZS:19,5, T:8,8, F:8,4, CH:31,3, C:1,0, Ca:9,9	S:0,6, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,5, CH:3,6, C:4,6, Ca:0,0	S:0,8, E:214,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:8,2, 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

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek