

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>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kápia paprika friss
	S:0,5, E:303,0, ZS:2,1, T:0,7, F:7,0, CH:64,0, C:1,2, Ca:5,6	S:0,8, E:269,0, ZS:7,3, T:4,8, F:9,7, CH:40,5, C:0,4, Ca:187,2	S:0,6, E:260,0, ZS:6,0, T:0,3, F:9,8, CH:40,4, C:0,3, Ca:7,2	S:0,5, E:299,0, ZS:2,1, T:0,7, F:6,9, CH:63,4, C:1,2, Ca:7,2	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>Ebéd</i>	-Tarhonya leves vega(P) (G, T, Z, O, M, S) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -burgonyalángos -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -csicseriborsó fasírt	-Málnakrém leves (P) (L) -Párolt rizs (P) -burgonyalángos -Csemegeuborka (P)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Csemegeuborka (P)	-Jókai Bableves Vega(P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T)
	S:1,1, E:764,0, ZS:19,8, T:0,2, F:29,0, CH:113,5, C:2,9, Ca:47,6	S:0,8, E:581,0, ZS:24,4, T:0,3, F:16,3, CH:77,4, C:3,9, Ca:14,8	S:0,2, E:429,0, ZS:14,9, T:3,1, F:8,1, CH:65,6, C:5,9, Ca:28,8	S:0,1, E:328,0, ZS:2,3, T:0,1, F:9,3, CH:64,8, C:7,0, Ca:24,0	S:0,1, E:993,0, ZS:32,0, T:8,0, F:30,9, CH:139,9, C:16,7, Ca:147,9
<i>Uzsonna</i>	-Túrós málnás párna (G, L, T)	-Sajtkrémekes tekerces (G, L, T) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L)	-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:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9	S:0,6, E:108,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,8, C:0,8, Ca:0,5	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
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:1 151,0, ZS:24,1, T:1,2, F:37,9, CH:190,8, C:6,4, Ca:53,2	S:1,9, E:1 007,0, ZS:38,4, T:5,8, F:28,4, CH:128,1, C:6,7, Ca:211,9	S:1,4, E:798,0, ZS:23,0, T:3,7, F:21,6, CH:126,8, C:6,9, Ca:36,5	S:1,0, E:901,0, ZS:6,2, T:1,1, F:20,4, CH:186,1, C:10,2, Ca:229,2	S:1,0, E:1 384,0, ZS:40,6, T:9,0, F:37,5, CH:202,0, C:20,9, Ca:158,3

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

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) -Főtt tojás (P) (T) -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)	-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:382,0, ZS:8,1, T:0,7, F:13,7, CH:63,7, C:1,2, Ca:28,3	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:217,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:38,2, C:2,4, Ca:0,0	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) -csicseriborsó fasírt -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves VEGA(P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Mákos metélt (p) (G)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai édes savanyú vega (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt burgonya (P) -csicseriborsó fasírt -Meggymártás (P) (L, G)	-Lebbencs leves vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -burgonyalángos -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,8, E:560,0, ZS:9,6, T:2,1, F:21,2, CH:84,3, C:4,5, Ca:29,0	S:0,7, E:808,0, ZS:36,7, T:9,6, F:25,0, CH:93,7, C:2,8, Ca:358,8	S:0,1, E:599,0, ZS:28,6, T:0,3, F:11,1, CH:78,5, C:7,1, Ca:34,9	S:0,2, E:770,0, ZS:15,7, T:5,7, F:16,9, CH:129,6, C:24,4, Ca:84,7	S:1,2, E:596,0, ZS:13,4, T:2,8, F:23,3, CH:84,8, C:2,6, Ca:70,5
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-Sajtkrémes tekercs (G, L, T) -Alma (P)	-Túrós táská (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:1,5, E:1 140,0, ZS:32,7, T:10,7, F:35,3, CH:167,9, C:23,5, Ca:68,4	S:1,5, E:1 347,0, ZS:51,4, T:11,0, F:41,2, CH:167,6, C:6,4, Ca:397,0	S:0,8, E:963,0, ZS:42,7, T:1,2, F:23,8, CH:125,9, C:10,1, Ca:42,6	S:0,8, E:1 025,0, ZS:22,2, T:6,4, F:20,1, CH:175,6, C:27,2, Ca:84,7	S:1,3, E:996,0, ZS:24,0, T:5,2, F:33,8, CH:137,9, C:8,1, Ca:119,8

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek