

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Tízórai</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) S:0,3, E:344,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,4, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0	-Tejes kávé (P) (L, G) -Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) S:0,2, E:209,0, ZS:10,6, T:0,0, F:11,8, CH:44,8, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Paradicsom friss S:0,6, E:207,0, ZS:0,6, T:0,4, F:3,2, CH:46,9, C:0,3, Ca:3,6 * Adalékanyagot tartalmaz	-Túrókrém vaníliás (P) (L) -kakaós kifli p S:1,0, E:423,0, ZS:12,2, T:4,4, F:12,8, CH:62,9, C:8,6, Ca:33,8	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss S:0,3, E:176,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,9, CH:41,4, C:0,4, Ca:4,1
<i>Ebéd</i>	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,4, E:945,0, ZS:39,8, T:4,7, F:36,3, CH:105,6, C:5,4, Ca:73,5	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyrostál csirkehúsos (P) (L, G, T, Z, O, M, S) S:0,7, E:1118,0, ZS:66,8, T:15,5, F:45,4, CH:89,9, C:6,7, Ca:272,0	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S) S:1,1, E:939,0, ZS:43,2, T:6,2, F:27,0, CH:111,0, C:1,3, Ca:128,6	- Borsodi zöldségleves(P) (Z, G, L, T, M, S) -Mézes- mustáros pulykatokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,2, E:868,0, ZS:36,3, T:0,2, F:35,4, CH:93,5, C:5,5, Ca:35,7	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Csemegeuborka (P) S:0,4, E:503,0, ZS:16,0, T:0,1, F:10,9, CH:73,3, C:7,5, Ca:30,5
<i>Uzsonna</i>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss S:0,6, E:117,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:22,4, C:0,8, Ca:4,1	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) S:0,6, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,5, CH:3,6, C:4,6, Ca:0,0	-Teljes kiőrlésű croissant vaníliás (P) -Cseresznye (P) S:0,1, E:166,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,2, CH:27,4, C:5,1, Ca:18,3	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) S:0,3, E:102,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,9, C:2,6, Ca:0,0	-Briós (P) (G, L, T, D) -Cseresznye (P) S:0,3, E:155,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,8, CH:29,2, C:2,0, Ca:18,3
<i>Összesen</i>	S:2,3, E:1406,0, ZS:60,5, T:6,4, F:50,8, CH:166,5, C:11,1, Ca:77,6	S:1,4, E:1527,0, ZS:90,1, T:16,9, F:74,7, CH:138,2, C:11,3, Ca:272,0	S:1,9, E:1312,0, ZS:48,4, T:8,8, F:32,4, CH:185,3, C:6,6, Ca:150,5 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,5, E:1392,0, ZS:55,3, T:5,3, F:50,0, CH:165,3, C:16,7, Ca:69,4	S:1,0, E:834,0, ZS:17,9, T:0,4, F:15,5, CH:143,9, C:9,8, Ca:52,9

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: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Tízórai	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túró rudi (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Briós (P) (G, L, T, D)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss
	S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:0,3, F:14,9, CH:54,0, C:0,8, Ca:0,0	S:2,3, E:524,0, ZS:18,5, T:7,3, F:17,2, CH:72,2, C:8,3, Ca:0,0	S:0,3, E:260,0, ZS:7,5, T:0,3, F:8,7, CH:37,2, C:2,0, Ca:0,0	S:0,6, E:109,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,9, C:0,9, Ca:0,0	S:1,0, E:334,0, ZS:13,2, T:5,6, F:10,1, CH:43,8, C:1,4, Ca:5,6
Ebéd	-Húsleves csigatésztával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sajtos csirkemell tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Sült csirkecomb filé(P) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P):
	S:0,2, E:1 309,0, ZS:50,2, T:5,8, F:69,0, CH:136,9, C:24,7, Ca:78,0	S:0,3, E:710,0, ZS:28,8, T:4,2, F:28,8, CH:78,9, C:4,3, Ca:51,2	S:1,0, E:787,0, ZS:20,1, T:0,1, F:32,9, CH:119,8, C:8,1, Ca:34,9	S:0,3, E:330,0, ZS:14,0, T:0,3, F:26,5, CH:26,0, C:3,7, Ca:23,8	S:0,4, E:820,0, ZS:27,7, T:8,8, F:29,0, CH:114,2, C:0,8, Ca:82,7
Üzsonna	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Paradicsom friss	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-Zsemle (P) F -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,9, C:0,1, Ca:0,5	S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9	S:0,3, E:110,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,2, CH:10,4, C:2,4, Ca:3,6	S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:1,4, F:5,9, CH:61,2, C:4,9, Ca:198,0	S:0,6, E:81,0, ZS:0,1, T:0,0, F:3,0, CH:16,5, C:0,3, Ca:7,7
Összesen	S:1,2, E:1 737,0, ZS:63,3, T:6,1, F:85,2, CH:198,8, C:25,6, Ca:78,6	S:2,8, E:1 390,0, ZS:53,8, T:12,2, F:48,4, CH:161,1, C:15,0, Ca:61,1	S:1,5, E:1 56,0, ZS:34,2, T:1,1, F:43,7, CH:167,4, C:12,5, Ca:38,5	S:1,5, E:829,0, ZS:29,0, T:2,0, F:36,1, CH:108,0, C:9,5, Ca:221,8	S:2,0, E:1 235,0, ZS:40,9, T:14,4, F:42,0, CH:174,5, C:2,4, Ca:96,0

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek