

# 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>	-Gyümölcs tea Sága (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Gyümölcs tea Sága (P) -pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Paradicsom friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss
	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:137,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:17,6, C:2,4, Ca:0,0	S:0,7, E:358,0, ZS:17,7, T:8,3, F:3,3, CH:47,0, C:0,4, Ca:3,6 *Adalékanyagot tartalmaz	S:0,8, E:250,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,5, CH:16,9, C:0,3, Ca:0,0	S:0,3, E:331,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,0, CH:41,5, C:0,5, Ca:3,6
<i>Ebéd</i>	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Gyrostál csirkehúsos (P) (L, G, T, Z, O, M, S)	-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	- 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)	-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:1,1, E:1 011,0, ZS:54,9, T:0,3, F:28,6, CH:94,6, C:4,2, Ca:39,9	S:0,7, E:963,0, ZS:53,7, T:9,5, F:42,4, CH:84,0, C:6,1, Ca:259,2	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:0,2, E:868,0, ZS:36,3, T:0,2, F:35,4, CH:93,5, C:5,5, Ca:35,7	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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Cseresznye (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G)	-meggyes rácsos (P) (G) -Cseresznye (P)
	S:0,6, E:272,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,2, CH:22,5, C:0,9, Ca:3,6	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:0,1, E:166,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,2, CH:27,4, C:5,1, Ca:18,3	S:0,3, E:101,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0	S:0,4, E:272,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,5, CH:33,4, C:4,6, Ca:18,3
<i>Összesen</i>	S:2,0, E:1 487,0, ZS:87,5, T:10,2, F:36,4, CH:140,5, C:10,0, Ca:43,5	S:1,5, E:1 301,0, ZS:72,9, T:11,6, F:61,7, CH:105,1, C:13,1, Ca:259,2	S:2,0, E:1 443,0, ZS:60,3, T:13,8, F:32,8, CH:191,7, C:6,1, Ca:143,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,3, E:1 219,0, ZS:61,5, T:9,5, F:41,6, CH:119,2, C:8,2, Ca:35,7	S:1,1, E:1 106,0, ZS:46,2, T:9,8, F:17,3, CH:148,2, C:12,5, Ca:52,4

## 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:

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P)	-Gyümölcs tea Sága (P) -ízes levél (P):	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss
	S:0,7, E:261,0, ZS:18,9, T:8,7, F:6,0, CH:17,1, C:0,4, 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:0,0, E:438,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,2, CH:43,8, C:9,8, Ca:0,0	S:1,0, E:332,0, ZS:20,9, T:8,9, F:8,4, CH:30,2, C:1,0, Ca:0,0	S:1,5, E:402,0, ZS:19,7, T:8,7, F:10,7, CH:44,1, C:1,5, Ca:5,6
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás tejmentes (P) (G)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -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) -Natúr sertéskaraj szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves tej mentes(P) -Sült csirkecomb filé(P) -Főtt burgonya (P) -Céklasaláta (P):
	S:0,3, E:1 100,0, ZS:40,1, T:0,3, F:63,3, CH:115,5, C:6,6, Ca:170,0	S:0,2, E:625,0, ZS:23,2, T:0,1, F:28,7, CH:64,9, C:2,7, Ca:14,3	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:0,2, E:438,0, ZS:25,1, T:0,1, F:24,0, CH:30,6, C:4,0, Ca:20,2	S:0,4, E:635,0, ZS:9,8, T:0,1, F:22,7, CH:116,1, C:4,7, Ca:217,8
<i>Uzsonna</i>	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Alma (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Paradicsom friss	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-Zsemle (P) F -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss
	S:0,8, E:215,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:8,4, C:0,3, 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:0,3, 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:236,0, ZS:17,5, T:8,3, F:3,1, CH:16,6, C:0,4, Ca:7,2
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:1 576,0, ZS:77,3, T:17,5, F:73,7, CH:141,0, C:7,3, Ca:170,0	S:3,0, E:1 406,0, ZS:54,8, T:8,8, F:50,1, CH:155,9, C:15,8, Ca:24,2	S:1,3, E:1 335,0, ZS:52,0, T:3,6, F:42,2, CH:173,9, C:20,4, Ca:38,5	S:1,8, E:1 160,0, ZS:59,1, T:10,4, F:38,2, CH:122,0, C:9,9, Ca:218,2	S:2,6, E:1 273,0, ZS:47,0, T:17,1, F:36,4, CH:176,9, C:6,6, Ca:230,6

## 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