

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	-Kakaó ital (P) (L, O) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Túrókrém vaníliás (P) (L) -kakaós kifli p	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss
	S:0,3, E:344,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,4, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0	S:0,2, E:209,0, ZS:10,6, T:0,0, F:11,8, CH:44,8, C:0,0, Ca:0,0	S:0,6, E:205,0, ZS:0,5, T:0,3, F:3,0, CH:46,8, C:0,3, Ca:3,6	S:1,0, E:423,0, ZS:12,2, T:4,4, F:12,8, CH:62,9, C:8,6, Ca:33,8	S:0,3, E:176,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,9, CH:41,4, C:0,4, Ca:4,1
Ebéd	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Hasáb burgonya (P) -Rántott Brokkoli és karfiol Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Frankfurti leves VEGA(P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Borsodi zöldségleves(P) (Z, G, L, T, M, S) -cukkinis répasajt(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) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O, T, Z, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Csemegeuborka (P)
	S:1,1, E:1 298,0, ZS:36,4, T:4,7, F:33,3, CH:208,3, C:5,3, Ca:93,7	S:0,5, E:1 411,0, ZS:106,3, T:10,7, F:18,9, CH:94,6, C:4,0, Ca:102,0	S:0,8, E:1 002,0, ZS:45,3, T:8,6, F:27,7, CH:121,0, C:2,4, Ca:186,2	S:0,6, E:1 036,0, ZS:34,7, T:0,2, F:29,1, CH:150,8, C:8,1, Ca:58,5	S:0,2, E:449,0, ZS:14,1, T:0,1, F:10,1, CH:67,6, C:7,5, Ca:31,7
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G)	-Teljes kiőrlésű croissan vaníliás (P) -Cseresznye (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Briós (P) (G, L, T, D) -Cseresznye (P)
	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:0,6, 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:102,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,9, C:2,6, Ca:0,0	S:0,3, E:155,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,8, CH:29,2, C:2,0, Ca:18,3
Összesen	S:2,0, E:1 759,0, ZS:57,1, T:6,4, F:47,8, CH:269,3, C:10,9, Ca:97,8	S:1,2, E:1 821,0, ZS:129,6, T:12,1, F:48,2, CH:142,9, C:8,5, Ca:102,0	S:1,5, E:1 373,0, ZS:50,4, T:11,2, F:32,9, CH:195,2, C:7,7, Ca:208,2	S:1,9, E:1 561,0, ZS:53,7, T:5,3, F:43,7, CH:222,6, C:19,2, Ca:92,3	S:0,8, E:780,0, ZS:16,1, T:0,4, F:14,7, CH:138,2, C:9,9, Ca:54,2

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: csillagfűrt
P: puhatestűek

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>	-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) -Sajtkrém (P) (L) -Ketchup(P)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Briós (P) (G, L, T, D)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -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:0,5, E:443,0, ZS:12,2, T:0,4, F:11,7, CH:70,7, C:7,8, Ca:112,0	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:230,0, ZS:12,6, T:0,3, F:8,5, CH:21,7, C:0,9, Ca:112,0	S:0,5, E:312,0, ZS:12,3, T:5,4, F:7,1, CH:43,4, C:1,3, Ca:5,6
<i>Ebéd</i>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Vega fasírt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Sajtos karfiol (P) (G, O, T, Z, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Főtt burgonya (P) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -karfiol besamell mártással trappista sajttal (vega) (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Rántott trappista sajt házi (P) (L, T, G) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P):
	S:0,4, E:1 089,0, ZS:44,0, T:5,7, F:23,2, CH:138,8, C:25,9, Ca:106,3	S:0,3, E:511,0, ZS:16,1, T:1,6, F:16,3, CH:74,9, C:3,4, Ca:73,2	S:0,4, E:1 086,0, ZS:19,5, T:0,1, F:28,3, CH:199,2, C:8,3, Ca:62,7	S:0,5, E:585,0, ZS:30,7, T:4,7, F:17,9, CH:61,4, C:6,3, Ca:123,9	S:2,2, E:1 620,0, ZS:72,5, T:23,6, F:55,0, CH:182,2, C:4,0, Ca:692,7
<i>Üzsonna</i>	-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
<i>Összesen</i>	S:1,3, E:1 517,0, ZS:57,1, T:6,0, F:39,4, CH:200,6, C:26,8, Ca:106,8	S:1,0, E:1 111,0, ZS:34,8, T:2,7, F:30,5, CH:155,6, C:13,6, Ca:195,1	S:0,9, E:1 456,0, ZS:33,5, T:1,1, F:39,2, CH:246,9, C:12,7, Ca:66,3	S:1,7, E:1 205,0, ZS:56,3, T:6,4, F:32,3, CH:144,3, C:12,1, Ca:433,9	S:3,4, E:2 013,0, ZS:84,8, T:29,0, F:65,0, CH:242,0, C:5,6, Ca:706,1

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