

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2025.03.31.

Kedd

2025.04.01.

Szerda

2025.04.02.

Csütörtök

2025.04.03.

Péntek

2025.04.04.

## Tízórai

-Forralt tej(P) (E:186,0 ZS:8,4 T:0,0 F:10,2 CH:15,9 C:0,0 S:0,0) (L)  
 -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (E:174,9 ZS:1,6 T:0,4 F:6,5 CH:33,3 C:1,2 S:0,5) (G)  
 -Delma Margarin (P) (E:3,5 ZS:0,4 T:0,3 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)  
 -Virágméz (P) (E:65,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:16,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:368,0, ZS:7,6, T:0,7, F:13,3, CH:60,1, C:1,2, Ca:0,0

-Gyümölcs ízű tea (P) (E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:35,3 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (E:174,9 ZS:1,6 T:0,4 F:6,5 CH:33,3 C:1,2 S:0,5) (G)  
 -Delma Margarin (P) (E:3,5 ZS:0,4 T:0,3 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)  
 -Kígyóborka friss (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)  
 -Trappista sajt(P) (E:124,8 ZS:9,2 T:6,0 F:10,4 CH:0,0 C:0,0 S:0,7) (L)

S:1,0, E:393,0, ZS:9,0, T:5,2, F:14,7, CH:63,5, C:1,2, Ca:187,2

-Gyümölcs ízű tea (P) (E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:35,3 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (E:174,9 ZS:1,6 T:0,4 F:6,5 CH:33,3 C:1,2 S:0,5) (G)  
 -Májkrém /Baromfi/ (P) (E:1,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, L, T, Z, O, M)  
 -Kígyóborka friss (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:297,0, ZS:1,8, T:0,4, F:7,0, CH:63,5, C:1,2, Ca:7,2

-Gyümölcs ízű tea (P) (E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:35,3 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (E:50,8 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:10,4 C:0,4 S:0,3) (G, L, T)  
 -kockasajt (P) (E:0,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)  
 -Jégcsapretek friss (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:172,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,8, CH:40,5, C:0,4, Ca:10,4

-Gyümölcs ízű tea (P) (E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:35,3 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) (E:50,8 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:10,4 C:0,4 S:0,3)  
 -Delma Margarin (P) (E:3,5 ZS:0,4 T:0,3 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)  
 -csirkemell sonka (P): (E:21,8 ZS:0,9 T:0,3 F:3,0 CH:0,4 C:0,1 S:0,4)  
 -Kápia paprika friss (E:10,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,8 C:1,0 S:0,0)

S:0,7, E:203,0, ZS:1,4, T:0,7, F:4,8, CH:42,0, C:1,4, Ca:0,0

## Ebéd

-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (E:112,7 ZS:0,7 T:0,2 F:3,2 CH:23,4 C:3,6 S:0,1) (G, T, Z, O, M, S, L)  
 -lencsefőzelék (P) (E:481,1 ZS:13,3 T:4,2 F:23,4 CH:58,7 C:1,8 S:0,4) (G, L, M)  
 -Sertés pörkölt (P) (E:270,4 ZS:15,6 T:0,0 F:22,6 CH:10,4 C:0,5 S:0,0) (G, T, Z, M, O)  
 -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (E:181,3 ZS:1,1 T:0,1 F:7,0 CH:33,6 C:1,3 S:1,1) (G)

-Málnakrém leves (P) (E:459,2 ZS:14,1 T:5,6 F:10,4 CH:74,7 C:1,6 S:0,1) (L, G)  
 -Rakott burgonya (P) (E:916,7 ZS:54,3 T:16,4 F:35,5 CH:72,2 C:3,5 S:1,6) (L, G, T, Z, O, M, S)  
 -Csemegeuborka (P) (E:44,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:7,4 C:6,7 S:0,1)

-Borsodi zöldségleves gazdagon(P) (E:229,6 ZS:1,3 T:0,3 F:12,1 CH:40,5 C:8,4 S:0,1) (G, T, Z, O, M, S, L)  
 -Sajtos csirkemell tokány((P) (E:170,8 ZS:5,5 T:0,3 F:26,2 CH:3,1 C:0,1 S:0,1) (L, G, T, Z, M)  
 -Párolt rizs (P) (E:389,1 ZS:10,4 T:0,1 F:7,6 CH:68,5 C:0,5 S:0,1)  
 -Csemegeuborka (P) (E:44,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:7,4 C:6,7 S:0,1)

-Alföldi gulyásleves .(P) (E:296,7 ZS:11,5 T:0,2 F:18,9 CH:22,0 C:2,2 S:0,1) (G, T, Z, O, M, S, L)  
 -Túrógombóc (P) (E:992,0 ZS:25,1 T:2,8 F:32,9 CH:163,0 C:17,4 S:2,3) (G, L, T)

-Tejfölös karfiolleves (P) (E:411,1 ZS:27,8 T:7,1 F:11,6 CH:30,6 C:8,1 S:0,2) (G, T, Z, O, M, S, L)  
 -Zöldséges párolt bulgur .(P) (E:178,7 ZS:10,3 T:0,0 F:3,1 CH:17,4 C:1,6 S:0,1) (G, T, Z, O, M, S)  
 -natúr fűszeres hal szelet (P) (E:510,7 ZS:25,5 T:0,0 F:36,4 CH:39,3 C:0,2 S:0,5) (H, T, G, O, Z, M)  
 -Csemegeuborka (P) (E:44,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:7,4 C:6,7 S:0,1)

## Üzsonna

-zsemlevekni KEM(P)  
(E:38,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,3  
CH:7,9 C:0,1 S:0,3) (G, O, S)  
-kockasajt (P) (E:0,2 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0  
S:0,0) (L)  
-Kígyóuborka friss (E:4,8  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7  
C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,7,  
CH:8,6, C:0,1, Ca:7,7

-sajtos stangli (P) (E:81,3  
ZS:0,6 T:0,4 F:2,4 CH:15,6  
C:0,5 S:0,0) (G, L, T)  
-Banán (p) (E:189,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:2,3 CH:43,6 C:0,0  
S:0,1)

S:0,1, E:270,0, ZS:0,6, T:0,4, F:4,7,  
CH:59,2, C:0,5, Ca:198,0

-kakaós kifli p (E:342,9  
ZS:8,6 T:1,8 F:7,7 CH:56,3  
C:7,2 S:1,0)  
-Alma (P) (E:55,8 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0  
S:0,0)

S:1,0, E:399,0, ZS:8,6, T:1,8, F:8,4,  
CH:57,5, C:7,2, Ca:9,9

-vizes kifli(P) (E:37,5 ZS:0,0  
T:0,0 F:1,3 CH:7,6 C:0,1  
S:0,3) (G)  
-Túródesszert(P) (E:182,0  
ZS:10,0 T:7,2 F:8,0 CH:15,0  
C:14,0 S:0,1) (G, L)

S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3,  
CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0

-ízes bukta KEM (P) (E:167,6  
ZS:3,7 T:0,6 F:3,8 CH:26,7  
C:3,8 S:0,5) (L, T, O, D)

S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9,  
CH:13,3, C:1,9, Ca:0,0

## Összesen

S:1,8, E:1 135,0, ZS:30,1, T:3,6, F:55,2,  
CH:153,1, C:6,2, Ca:79,5

S:2,3, E:1 651,0, ZS:57,0, T:20,8,  
F:52,6, CH:230,6, C:9,9, Ca:546,1

S:1,8, E:1 265,0, ZS:22,8, T:2,7, F:50,6,  
CH:198,6, C:18,5, Ca:43,8

S:2,3, E:1 264,0, ZS:35,0, T:9,2, F:46,6,  
CH:187,5, C:27,7, Ca:17,9

S:1,7, E:1 166,0, ZS:52,1, T:6,3, F:48,7,  
CH:127,4, C:15,2, Ca:181,7

## 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: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2025.04.07.

Kedd

2025.04.08.

Szerda

2025.04.09.

Csütörtök

2025.04.10.

Péntek

2025.04.11.

Tízórai

-Kakaó ital (P) (E:381,0  
ZS:8,4 T:0,0 F:10,2 CH:65,9  
C:0,0 S:0,0) (L, O)  
-Briós (P) (E:83,8 ZS:1,9  
T:0,3 F:1,9 CH:13,3 C:2,0  
S:0,3) (G, L, T, D)

-Gyümölcs ízű tea (P)  
(E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0  
CH:35,3 C:0,0 S:0,0)  
-Teljes kiőrlésű zsemle (P)  
(E:50,8 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4  
CH:10,4 C:0,4 S:0,3) (G, L,  
T)  
-Főtt tojás (P) (E:165,0  
ZS:12,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6  
C:0,0 S:0,0) (T)  
-Tv paprika friss (E:8,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:1,2  
C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcs ízű tea (P)  
(E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0  
CH:35,3 C:0,0 S:0,0)  
-Teljes kiőrlésű zsemle (P)  
(E:50,8 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4  
CH:10,4 C:0,4 S:0,3) (G, L,  
T)  
-Főtt virsli (p) (E:259,2  
ZS:21,6 T:8,9 F:13,2 CH:3,0  
C:0,6 S:2,3) (O)  
-Ketchup(P) (E:30,9 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6  
S:0,0)  
-Kígyó uborka (P) (E:3,6  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:0,5  
C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcs ízű tea (P)  
(E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0  
CH:35,3 C:0,0 S:0,0)  
-Teljes kiőrlésű burgonyás  
rozs kenyér (p) (E:174,9  
ZS:1,6 T:0,4 F:6,5 CH:33,3  
C:1,2 S:0,5) (G)  
-Májkrem /Baromfi/ (P)  
(E:1,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1  
CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, L, T,  
Z, O, M)  
-Paradicsom friss (E:9,2  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6  
C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcs ízű tea (P)  
(E:139,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0  
CH:35,3 C:0,0 S:0,0)  
-Teljes kiőrlésű fahéjas csiga  
(E:382,0 ZS:18,5 T:9,2 F:5,3  
CH:46,2 C:22,3 S:0,5)

S:0,3, E:338,0, ZS:7,5, T:0,3, F:8,7,  
CH:57,2, C:2,0, Ca:0,0

S:0,3, E:257,0, ZS:6,1, T:0,0, F:8,7,  
CH:41,3, C:0,4, Ca:26,7

S:2,2, E:415,0, ZS:17,9, T:7,3, F:13,0,  
CH:49,9, C:7,5, Ca:5,4

S:0,5, E:301,0, ZS:1,8, T:0,4, F:7,0,  
CH:64,4, C:1,2, Ca:3,6

S:0,5, E:498,0, ZS:18,5, T:9,2, F:5,3,  
CH:75,6, C:22,3, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldséges erőleves  
eperlevél. (P) (E:112,7 ZS:0,7  
T:0,2 F:3,2 CH:23,4 C:3,6  
S:0,1) (G, T, Z, O, M, S, L)  
-Sertés pörkölt (P) (E:270,4  
ZS:15,6 T:0,0 F:22,6 CH:10,4  
C:0,5 S:0,0) (G, T, Z, M, O)  
-Tarkabab főzelék(P)  
(E:671,7 ZS:32,7 T:7,0  
F:23,6 CH:66,7 C:1,9 S:0,1)  
(G, L)  
-Kenyér ebédhez/ Félbarna/  
(P) (E:181,3 ZS:1,1 T:0,1  
F:7,0 CH:33,6 C:1,3 S:1,1)  
(G)

-Nyírségi gombóc leves (P) F  
(E:609,0 ZS:37,1 T:7,2  
F:26,4 CH:40,5 C:6,5 S:0,3)  
(L, G, T, Z, O, M, S)  
-Tejfölös sertés apróhús (P)  
(E:385,7 ZS:26,4 T:5,6  
F:21,8 CH:9,4 C:2,0 S:0,3)  
(G, T, Z, O, M, S, L)  
-Főtt durumtészta köret/orsó  
tészta/ (P)F (E:430,1 ZS:11,3  
T:0,0 F:11,9 CH:69,4 C:0,0  
S:0,1) (G)

-Köménymagleves (P)  
(E:377,3 ZS:24,9 T:0,0  
F:14,6 CH:27,1 C:0,0 S:0,1)  
(T, G)  
-kenyérkocka levesbetét (P)  
(E:67,0 ZS:0,4 T:0,1 F:2,3  
CH:12,3 C:0,5 S:0,4)  
-Burgonyafőzelék (P)  
(E:537,5 ZS:22,0 T:7,0  
F:12,0 CH:69,8 C:1,9 S:0,2)  
(G, L)  
-Sertés vagdalt (P) (E:365,3  
ZS:21,2 T:0,1 F:25,1 CH:17,4  
C:0,7 S:0,5) (T, G, O, Z, M,  
S)

-Lebbencs leves (P) (E:220,0  
ZS:6,1 T:0,1 F:5,3 CH:34,3  
C:0,3 S:0,1) (G, T, Z, O, M,  
S, L)  
-Mexicói zöld köretes párolt  
rizs ID (P) (E:683,5 ZS:26,2  
T:0,2 F:15,4 CH:93,3 C:4,7  
S:0,1) (G, T, Z, O, M, S)  
-Rántott Trappista sajt  
Vega(P) (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0  
F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)  
-Tartármártás (E:134,2  
ZS:10,5 T:7,0 F:1,7 CH:7,9  
C:2,5 S:0,3) (L, M)

-Húsleves csigatésztával P  
(E:376,1 ZS:14,5 T:0,3  
F:26,4 CH:28,7 C:3,6 S:0,2)  
(G, T, Z, O, M, S, L)  
-Főtt serteshús (P) (E:499,2  
ZS:34,0 T:0,0 F:45,2 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-Főtt burgonya (P) (E:268,0  
ZS:0,6 T:0,0 F:7,6 CH:56,0  
C:0,0 S:0,1)  
-Sóskamártás (P) (E:481,2  
ZS:23,6 T:7,0 F:10,4 CH:55,3  
C:1,9 S:0,3) (L, G)

## Üzsonna

-Teljes kiőrlésű kifli (P)  
(E:108,0 ZS:2,0 T:0,3 F:3,7  
CH:20,8 C:0,8 S:0,6) (G, L,  
T)  
-kockasajt (P) (E:0,2 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0  
S:0,0) (L)  
-Jégcsapretek friss (E:4,5  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7  
C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:113,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,1,  
CH:21,4, C:0,8, Ca:10,4

-ízes levél (P): (E:402,0  
ZS:25,3 T:2,8 F:7,1 CH:35,0  
C:9,8 S:0,0)

S:0,0, E:402,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,1,  
CH:35,0, C:9,8, Ca:0,0

-csokis croissant/KEM/(P)  
(E:201,5 ZS:13,1 T:1,4 F:3,6  
CH:17,6 C:4,9 S:0,6) (G)  
-Alma (P) (E:55,8 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0  
S: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

-vizes kifli(P) (E:37,5 ZS:0,0  
T:0,0 F:1,3 CH:7,6 C:0,1  
S:0,3) (G)  
-Gyümölcsjoghurt P (E:0,9  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1  
C:0,2 S:0,0) (G, L)

S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3,  
CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0

-pizzás csiga (P) (E:100,8  
ZS:6,5 T:0,7 F:1,8 CH:8,8  
C:2,4 S:0,3)  
-Jégcsapretek friss (E:4,5  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7  
C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:105,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,1,  
CH:9,5, C:2,4, Ca:9,9

## Összesen

S:1,8, E:1 294,0, ZS:44,0, T:5,1, F:53,0,  
CH:168,0, C:7,7, Ca:113,4

S:0,8, E:1 660,0, ZS:84,6, T:12,0,  
F:58,3, CH:158,3, C:16,3, Ca:125,5

S:3,8, E:1 645,0, ZS:80,4, T:13,2,  
F:58,2, CH:158,2, C:14,6, Ca:109,2

S:1,1, E:1 042,0, ZS:30,7, T:5,3, F:23,4,  
CH:164,1, C:6,6, Ca:55,5

S:1,1, E:1 771,0, ZS:77,4, T:14,5,  
F:74,2, CH:183,1, C:28,5, Ca:183,7

## 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: szezám  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek