

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

-Gyümölcs tea Sága (P)
(E:43,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1
CH:10,5 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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (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:431,0, ZS:19,1, T:8,7, F:6,7,
CH:58,4, C:1,3, 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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (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:0,5, E:451,0, ZS:19,2, T:8,7, F:7,0,
CH:63,5, C:1,3, 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 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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (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:0,5, E:451,0, ZS:19,2, T:8,7, F:7,0,
CH:63,5, C:1,3, 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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (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:0,4, E:326,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,9,
CH:40,6, C:0,5, Ca:9,9

-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
vekní(P) (E:50,8 ZS:0,0 T:0,0
F:1,4 CH:10,4 C:0,4 S:0,3)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (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:0,8, E:355,0, ZS:18,5, T:8,6, F:4,9,
CH:42,2, C:1,5, 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 tej
mentes(P) (E:429,2 ZS:10,5
T:5,8 F:3,8 CH:83,1 C:8,2
S:0,3) (L, G)
-Rakott burgonya tej,
tojásmentes (P) (E:775,2
ZS:40,6 T:8,1 F:22,1 CH:76,4
C:0,6 S:2,3) (O)
-Csemegeuborka (P) (E:44,8
ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:7,4
C:6,7 S:0,1)

-Magyaros zöldborsó leves
(P) (E:146,7 ZS:0,9 T:0,2
F:6,3 CH:22,6 C:2,5 S:0,1)
(G, T, Z, O, M, S, L)
-Natúr csirkemell (p)
(E:298,2 ZS:21,0 T:0,0
F:24,8 CH:1,0 C:0,1 S:0,1)
(G, T, Z, O, M, S)
-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
tojásmentes ,(P) (E:303,0
ZS:11,4 T:0,1 F:19,1 CH:31,2
C:1,9 S:0,1) (G, O)
-Nudli baracklekvárral (P):
(E:1076,3 ZS:50,2 T:0,0
F:16,7 CH:133,1 C:26,3
S:0,0) (G, T)

-Zöldséges karfiol leves (P)
(E:95,9 ZS:3,5 T:0,1 F:3,8
CH:14,0 C:4,9 S:0,1) (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)

Uzsonna

-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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (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:198,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,8,
CH:8,7, C:0,3, Ca:7,2

-stangli Tej tojásmentes (P)
(E:147,5 ZS:1,2 T:0,3 F:4,6
CH:29,6 C:0,8 S:0,6) (G)
-Banán (p) (E:189,0 ZS:0,0
T:0,0 F:2,3 CH:43,6 C:0,0
S:0,1)

S:0,7, E:336,0, ZS:1,2, T:0,3, F:6,9,
CH:73,1, C:0,8, Ca:198,0

-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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (L)
-Alma (P) (E:55,8 ZS:0,0
T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0
S:0,0)

S:0,4, E:248,0, ZS:17,5, T:8,3, F:2,1,
CH:9,0, C:0,3, 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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (L)

S:0,3, E:192,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,4,
CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0

-kakaós csiga KEM (P)
(E:201,5 ZS:13,1 T:1,4 F:3,6
CH:17,6 C:4,9 S:0,6)

S:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6,
CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0

Összesen

S:1,9, E:1 354,0, ZS:59,1, T:19,7,
F:48,7, CH:151,5, C:6,5, Ca:79,0

S:3,3, E:1 719,0, ZS:59,0, T:19,3,
F:34,9, CH:259,6, C:13,0, Ca:442,8

S:1,1, E:1 293,0, ZS:58,3, T:17,1,
F:36,6, CH:140,1, C:8,3, Ca:79,3

S:0,7, E:1 453,0, ZS:76,6, T:16,6,
F:28,1, CH:159,3, C:19,7, Ca:17,4

S:1,9, E:1 195,0, ZS:62,1, T:10,1,
F:44,5, CH:118,9, C:15,7, Ca:108,8

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, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

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

-Gyümölcs tea Sága (P)
(E:43,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1
CH:10,5 C:0,0 S:0,0)
-vaniliás croissant (P)
(E:201,5 ZS:13,1 T:1,4 F:3,6
CH:17,6 C:4,9 S:0,6) (G, O,
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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (L)
-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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (L)
-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:0,6, E:238,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6,
CH:26,4, C:4,9, Ca:0,0

S:0,3, E:330,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,1,
CH:41,2, C:0,5, Ca:5,6

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:455,0, ZS:19,2, T:8,7, F:7,0,
CH:64,5, C:1,3, 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)tejmentes
(E:1105,6 ZS:22,7 T:0,0
F:58,2 CH:160,0 C:0,0 S:0,2)
(G)
-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)
-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)
-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 DIÉTÁS
tej tojásmentes (P) (E:577,5
ZS:26,1 T:0,0 F:9,9 CH:71,7
C:0,9 S:0,3) (G)
-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 tej tojás
mentes (P) (E:190,5 ZS:5,5
T:0,0 F:4,5 CH:29,9 C:0,0
S:0,1) (G)
-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)
-Natúr csirkemell (p)
(E:298,2 ZS:21,0 T:0,0
F:24,8 CH:1,0 C:0,1 S:0,1)
(G, T, Z, O, M, S)

-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 tejmentes (P)
(E:362,7 ZS:11,8 T:0,1 F:5,9
CH:57,6 C:3,3 S:0,3) (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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (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:0,7, E:267,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,2,
CH:21,5, C:0,9, Ca:9,9

-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)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (E:186,0 ZS:21,0
T:9,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2
S:0,1) (L)

S:0,3, E:192,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,4,
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:2,1, E:1 620,0, ZS:60,9, T:10,1,
F:69,7, CH:195,6, C:9,5, Ca:184,9

S:0,6, E:1 676,0, ZS:89,8, T:16,2,
F:54,6, CH:159,8, C:15,3, Ca:67,7

S:3,8, E:1 670,0, ZS:83,0, T:8,8, F:56,9,
CH:159,4, C:13,9, Ca:87,7

S:1,1, E:1 438,0, ZS:72,1, T:17,0,
F:38,4, CH:156,4, C:4,8, Ca:13,4

S:1,1, E:1 696,0, ZS:70,0, T:10,2,
F:71,4, CH:184,6, C:29,4, Ca:218,1

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek