

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
 -kukoricás zsemle" (E:21,9 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2 C:0,0 S:0,1) (G, L)
 -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Piknik mozzarella" (E:116,0 ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2 C:0,2 S:0,6)
 -jégrettek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:160,0, ZS:6,6, T:4,3, F:8,9, CH:15,4, C:9,6, Ca:17,6

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)
 -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)
 -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
 -Pulykamell sonka" (E:45,3 ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9 C:0,2 S:0,8)
 -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

S:1,8, E:353,0, ZS:10,7, T:4,8, F:14,1, CH:48,6, C:20,6, Ca:258,0

-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L)
 -kifli sós v.tejes " (E:16,3 ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2 C:0,1 S:0,1) (G, L)

S:0,2, E:158,0, ZS:2,7, T:1,6, F:7,7, CH:26,2, C:19,1, Ca:3,5

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
 -Melegszendvics" (E:292,5 ZS:8,9 T:4,1 F:13,7 CH:39,5 C:0,2 S:2,4) (L, G)
 -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:2,4, E:367,0, ZS:9,4, T:4,1, F:14,1, CH:56,3, C:14,6, Ca:165,6

-Tejeskávé" (E:135,7 ZS:4,8 T:2,9 F:5,1 CH:17,9 C:17,9 S:0,2) (L, T, Z, O, M)
 -Gézakalács" (E:257,6 ZS:7,0 T:4,1 F:5,7 CH:42,0 C:13,3 S:0,5) (G, L, T, D)

S:0,6, E:376,0, ZS:11,6, T:6,9, F:11,0, CH:56,0, C:33,0, Ca:242,3

Ebéd

-Csirkehúsleves" (E:210,6 ZS:3,2 T:0,2 F:25,0 CH:19,1 C:2,9 S:2,1) (Z, G, T)
 -Túrós Derelye" (E:653,0 ZS:12,9 T:1,2 F:23,2 CH:108,9 C:30,3 S:0,2) (G, L, T)
 -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,7, E:631,0, ZS:10,9, T:0,9, F:34,0, CH:96,0, C:22,3, Ca:59,5

-Tarhonyaleves" (E:173,3 ZS:8,6 T:1,0 F:3,1 CH:20,7 C:3,0 S:1,2) (Z)
 -Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)
 -Sertésapró" (E:279,4 ZS:33,4 T:9,2 F:17,5 CH:4,5 C:2,7 S:2,6)
 -Teljeskiörlesű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

S:2,9, E:667,0, ZS:39,4, T:8,2, F:25,4, CH:66,1, C:22,4, Ca:92,7

-Frankfurti leves"" (E:305,3 ZS:19,4 T:6,3 F:10,5 CH:21,2 C:4,0 S:1,3) (G, O, L)
 -Bolognai spagetti" (E:692,4 ZS:25,5 T:8,5 F:37,3 CH:75,9 C:13,8 S:2,8) (G, T, L)

S:2,8, E:680,0, ZS:30,8, T:10,2, F:32,3, CH:65,7, C:12,1, Ca:197,2

-Májgombóclevés" (E:224,4 ZS:12,9 T:1,5 F:7,8 CH:18,6 C:2,4 S:2,0) (T, G, Z)
 -Halrudacska" (E:344,0 ZS:27,5 T:2,8 F:9,3 CH:14,6 C:0,6 S:0,7) (G, L, T, H)
 -Burgonyapüré" (E:228,2 ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1 C:5,5 S:1,1) (L)
 -Tartármártás 1/2 adag" (E:160,5 ZS:15,6 T:3,1 F:1,2 CH:3,8 C:2,8 S:0,8) (L, T, M)

S:3,5, E:764,0, ZS:47,6, T:7,2, F:20,3, CH:60,1, C:8,7, Ca:127,3

-Kertész leves" (E:187,3 ZS:8,9 T:1,1 F:5,0 CH:19,5 C:3,4 S:1,0) (Z, G, T)
 -Tavaszi csirkeragu" (E:279,7 ZS:10,6 T:0,9 F:30,8 CH:13,3 C:3,7 S:1,6) (G)
 -Bulgur" (E:332,1 ZS:7,3 T:0,7 F:9,6 CH:60,8 C:8,0 S:0,0) (G, D, S)
 -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:620,0, ZS:19,6, T:2,0, F:34,9, CH:74,7, C:10,7, Ca:93,9

Uzsonna

-Meggyes pite" (E:302,6 ZS:13,1 T:1,6 F:6,5 CH:38,8 C:12,0 S:0,1) (G, T, L) -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G) -Gyümölcsös ivójoghurt" (E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8 CH:10,7 C:10,6 S:0,1)	-Teljeskiőrlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4) -Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L) -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0) -Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:20,0 C:15,7 S:1,2)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G) -szárnyasmájkrém" (E:48,6 ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7 C:2,0 S:0,5) (L, O) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-Zabszelet" (E:231,0 ZS:9,2 T:4,1 F:3,5 CH:32,1 C:10,6 S:0,4) (G, L, T, D, S) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)
--	---	---	---	---

S:0,1, E:343,0, ZS:13,1, T:1,6, F:6,6, CH:48,7, C:21,4, Ca:49,7	S:0,2, E:99,0, ZS:1,9, T:1,3, F:3,9, CH:15,5, C:13,3, Ca:152,1	S:1,9, E:301,0, ZS:5,9, T:3,0, F:8,6, CH:46,2, C:22,9, Ca:70,7	S:0,5, E:69,0, ZS:2,8, T:0,8, F:3,3, CH:6,7, C:3,2, Ca:7,2	S:0,3, E:189,0, ZS:6,5, T:2,7, F:2,7, CH:28,4, C:12,0, Ca:10,0
--	---	---	---	---

Összesen

S:2,3, E:1 134,0, ZS:30,6, T:6,9, F:49,5, CH:160,0, C:53,3, Ca:126,9	S:4,9, E:1 119,0, ZS:52,1, T:14,3, F:43,4, CH:130,2, C:56,2, Ca:502,7	S:5,0, E:1 139,0, ZS:39,4, T:14,7, F:48,6, CH:138,2, C:54,0, Ca:271,4	S:6,5, E:1 200,0, ZS:59,7, T:12,1, F:37,8, CH:123,1, C:26,6, Ca:300,1	S:2,9, E:1 185,0, ZS:37,7, T:11,6, F:48,6, CH:159,1, C:55,7, Ca:346,1
---	--	--	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám-mag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	