

Étlap

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.06.29.

Kedd

2026.06.30.

Szerda

2026.07.01.

Csütörtök

2026.07.02.

Péntek

2026.07.03.

Ebéd

-Legényfogó leves" (E:334,1 ZS:14,9 T:3,2 F:30,3 CH:17,7 C:5,3 S:1,6) (Z, L, G)
-Túróstészta" (E:566,7 ZS:22,4 T:9,1 F:25,1 CH:65,0 C:10,2 S:1,1) (L, G, T)

-Tárkonyos zöldségleves" (E:105,2 ZS:3,4 T:0,4 F:2,6 CH:15,9 C:2,3 S:1,5) (G, T, Z)
-Tarkababfőzelék" (E:469,4 ZS:14,3 T:3,6 F:20,4 CH:63,0 C:4,3 S:2,1) (G, L)
-Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Húsos zöldborsóleves " (E:337,0 ZS:13,7 T:1,4 F:29,9 CH:21,4 C:4,6 S:2,0) (G, T)
-Rakott káposzta" (E:584,7 ZS:24,1 T:7,8 F:28,4 CH:59,5 C:16,7 S:2,4) (L)

-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)
-Paradicsommártás" (E:246,8 ZS:10,7 T:1,2 F:3,7 CH:33,4 C:24,5 S:1,5) (G)
-Sült hús" (E:195,6 ZS:27,6 T:9,6 F:20,4 CH:0,0 C:0,0 S:2,0) (G, L, T, F, Z, O, D, M, S)
-Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2 T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6 S:1,0)
-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

-Gombakrémleves" (E:105,0 ZS:4,0 T:2,6 F:5,2 CH:12,4 C:4,1 S:1,5) (L, G)
-Rántottcsirkemell" (E:477,8 ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0 C:1,1 S:0,3) (T, G, L)
-Petrezselymes burgonya" (E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9 CH:39,1 C:2,2 S:1,0)

S:1,9, E:616,0, ZS:25,6, T:8,4, F:38,3, CH:56,0, C:10,6, Ca:78,5

S:4,4, E:610,0, ZS:36,4, T:9,6, F:29,0, CH:61,3, C:10,7, Ca:117,1

S:3,0, E:630,0, ZS:25,8, T:6,2, F:40,3, CH:55,0, C:14,4, Ca:95,3

S:3,9, E:619,0, ZS:34,0, T:8,2, F:23,1, CH:75,5, C:33,6, Ca:78,1

S:2,1, E:670,0, ZS:30,9, T:4,4, F:37,1, CH:57,0, C:5,5, Ca:49,6

Összesen

S:1,9, E:616,0, ZS:25,6, T:8,4, F:38,3, CH:56,0, C:10,6, Ca:78,5

S:4,4, E:610,0, ZS:36,4, T:9,6, F:29,0, CH:61,3, C:10,7, Ca:117,1

S:3,0, E:630,0, ZS:25,8, T:6,2, F:40,3, CH:55,0, C:14,4, Ca:95,3

S:3,9, E:619,0, ZS:34,0, T:8,2, F:23,1, CH:75,5, C:33,6, Ca:78,1

S:2,1, E:670,0, ZS:30,9, T:4,4, F:37,1, CH:57,0, C:5,5, Ca:49,6

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> 2026.07.06.	<i>Kedd</i> 2026.07.07.	<i>Szerda</i> 2026.07.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.09.	<i>Péntek</i> 2026.07.10.
<i>Ebéd</i>	<p>-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T) -Panírozott tökehalfilé" (E:393,4 ZS:28,4 T:2,9 F:13,3 CH:0,8 C:20,4 S:0,8) (G, L, T, Z, O, M) -Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8 T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3 S:1,0)</p>	<p>-Hamishúsleves" (E:173,0 ZS:5,8 T:0,7 F:5,2 CH:24,6 C:4,0 S:2,0) (Z, G, T) -Kelkáposzta főzelék" (E:350,3 ZS:19,0 T:2,1 F:8,5 CH:34,1 C:2,1 S:2,5) (G) -Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4) -Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)</p>	<p>-Májgombócleves" (E:224,4 ZS:12,9 T:1,5 F:7,8 CH:18,6 C:2,4 S:2,0) (T, G, Z) -Bukta" (E:663,1 ZS:14,0 T:2,5 F:16,1 CH:83,5 C:12,0 S:1,1) (G, T, L)</p>	<p>-Rántottleves abc tésztával" (E:194,6 ZS:5,9 T:0,9 F:4,6 CH:30,1 C:1,6 S:2,3) (G, T) -Zöldborsófőzelék rántással" (E:321,2 ZS:11,1 T:1,2 F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6) (G) -Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)</p>	<p>-Zöldségleves csigatésztával" (E:204,3 ZS:9,2 T:1,2 F:5,0 CH:23,7 C:3,8 S:1,5) (Z, G, T) -Frankfurti tokány" (E:349,5 ZS:38,9 T:10,3 F:17,6 CH:4,4 C:2,6 S:2,9) (O) -Tésztaköret szarvacska" (E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6 CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)</p>
	<i>S:2,5, E:683,0, ZS:34,8, T:3,8, F:19,7, CH:55,5, C:21,8, Ca:36,4</i>	<i>S:4,2, E:681,0, ZS:28,4, T:3,1, F:40,2, CH:59,6, C:7,6, Ca:100,8</i>	<i>S:2,2, E:602,0, ZS:18,6, T:2,7, F:16,3, CH:68,9, C:9,7, Ca:80,8</i>	<i>S:4,3, E:619,0, ZS:20,6, T:3,6, F:29,7, CH:76,2, C:17,8, Ca:61,2</i>	<i>S:4,6, E:628,0, ZS:40,7, T:9,6, F:23,3, CH:57,7, C:4,9, Ca:51,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,5, E:683,0, ZS:34,8, T:3,8, F:19,7, CH:55,5, C:21,8, Ca:36,4</i>	<i>S:4,2, E:681,0, ZS:28,4, T:3,1, F:40,2, CH:59,6, C:7,6, Ca:100,8</i>	<i>S:2,2, E:602,0, ZS:18,6, T:2,7, F:16,3, CH:68,9, C:9,7, Ca:80,8</i>	<i>S:4,3, E:619,0, ZS:20,6, T:3,6, F:29,7, CH:76,2, C:17,8, Ca:61,2</i>	<i>S:4,6, E:628,0, ZS:40,7, T:9,6, F:23,3, CH:57,7, C:4,9, Ca:51,6</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	