

Étlap

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.08.31.

Kedd
2026.09.01.

Szerda
2026.09.02.

Csütörtök
2026.09.03.

Péntek
2026.09.04.

Tízórai

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2
S:0,2) (L, O)
-zsemle " (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Olasz felvágott" (E:54,4
ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4
C:0,1 S:0,3)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:1,8)

S:1,5, E:232,0, ZS:10,4, T:5,3, F:9,2,
CH:24,5, C:19,3, Ca:235,7

-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)
-Gyümölcs joghurt" (E:85,0
ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0
C:12,9 S:0,1) (L)

S:0,2, E:101,0, ZS:1,4, T:0,9, F:3,5,
CH:18,2, C:13,0, 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)

S:2,4, E:332,0, ZS:9,0, T:4,1, F:13,7,
CH:49,3, C:9,6, Ca:155,6

-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

-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1
T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2
S:1,5) (Z, 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)
-Sertéspörkölt" (E:262,5
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5
C:1,7 S:2,6)
-Kukoricáskenyér" (E:170,4
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8
C:0,0 S:1,1)

-Gulyásleves" (E:310,0
ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4
C:3,6 S:2,1) (Z)
-Milánói spagetti" (E:715,6
ZS:26,2 T:8,4 F:29,9 CH:88,8
C:12,1 S:3,3) (G, T, L)
-Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0
F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

-Fokhagymakrém leves"
(E:251,3 ZS:16,9 T:7,7 F:3,5
CH:20,7 C:2,9 S:1,7) (G, S)
-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)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8
T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5
S:1,0)
-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)

-Zöldbableves" (E:181,5
ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1
C:5,1 S:2,4) (G, T)
-Vadas tésztával " (E:801,3
ZS:48,2 T:13,0 F:30,3
CH:88,6 C:14,1 S:3,5) (G, L,
M, T)

Uzsonna

-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)	-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Kométa ingyenc téliszalámi" (E:96,2 ZS:8,6 T:3,7 F:4,6 CH:0,0 C:0,0 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) -Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 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) -Nádudvari natúr szendvicskrém" (E:66,9 ZS:6,6 T:3,6 F:0,6 CH:1,1 C:0,5 S:0,3) (H, D) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)	-Túró rudi" (E:81,9 ZS:4,1 T:3,4 F:2,3 CH:8,9 C:8,3 S:0,0) (G, L) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)
S:0,4, E:266,0, ZS:9,6, T:4,1, F:3,9, CH:39,1, C:15,6, Ca:10,0	S:1,8, E:396,0, ZS:9,7, T:3,9, F:10,6, CH:62,3, C:20,4, Ca:73,1	S:1,2, E:130,0, ZS:4,9, T:2,5, F:1,9, CH:21,0, C:10,2, Ca:20,0	S:0,0, E:117,0, ZS:4,5, T:3,4, F:2,7, CH:15,9, C:13,3, Ca:30,7

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:6,7, E:1 148,0, ZS:58,4, T:18,1, F:42,7, CH:129,9, C:48,4, Ca:339,7	S:5,1, E:1 104,0, ZS:40,4, T:13,1, F:39,2, CH:150,5, C:46,8, Ca:234,8	S:6,6, E:1 274,0, ZS:67,0, T:17,6, F:30,4, CH:138,1, C:24,8, Ca:202,5	S:4,7, E:1 156,0, ZS:53,6, T:19,5, F:37,1, CH:146,8, C:59,3, Ca:346,9
---	---	---	---	---

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	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	