

| <i>Alsós iskolás</i> (7-10 év) | <i>Hétfő</i> 2026.06.08. | <i>Kedd</i> 2026.06.09. | <i>Szerda</i> 2026.06.10. | <i>Csütörtök</i> 2026.06.11. | <i>Péntek</i> 2026.06.12. |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
| <i>Ebéd</i> | <p>-Lebbencsleves diab. (E:108,5 ZS:4,4 T:13,2 F:3,3 CH:13,3 C:0,7 S:2,0) (G)</p> <p>-Frankfurti sertés tokány (E:452,4 ZS:27,8 T:4,4 F:26,0 CH:16,0 C:2,2 S:1,9) (G, L, T, Z, H, O)</p> <p>-Párolt barna rizs 1/2 adag (E:74,4 ZS:0,4 T:0,1 F:1,4 CH:15,4 C:0,2 S:0,0)</p> <p>-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Zöldségleves diab. (E:39,7 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:7,3 C:1,8 S:2,0) (Z, G, L, T, M)</p> <p>-Paprikás burgonya kolbásszal diab. (E:297,8 ZS:7,6 T:0,0 F:8,5 CH:46,4 C:4,0 S:0,7)</p> <p>-Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p> | <p>-Fejlett bableves diab (E:104,1 ZS:0,5 T:0,0 F:5,6 CH:17,2 C:0,3 S:1,0) (G)</p> <p>-Tejbe barnarizs" almával fahéjjal diab. (E:178,0 ZS:1,3 T:0,2 F:3,1 CH:36,0 C:1,1 S:0,5)</p> | <p>-Almaleves diab (E:78,7 ZS:2,5 T:1,6 F:1,4 CH:13,0 C:0,0 S:0,1) (G, L)</p> <p>-Halrudacsák diab (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (H)</p> <p>-Zöldséges barnarizs diab. (E:175,7 ZS:1,1 T:0,2 F:5,4 CH:34,5 C:1,2 S:0,8)</p> <p>-Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p> | <p>-Karalábéleves diab (E:57,6 ZS:0,4 T:0,0 F:2,5 CH:9,9 C:2,2 S:1,0) (Z)</p> <p>-Lasagne diab (E:627,0 ZS:22,1 T:7,3 F:34,1 CH:37,6 C:10,0 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)</p> <p>-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)</p> |
| | S:2,9, E:505,0, ZS:25,3, T:13,0, F:24,0, CH:36,7, C:2,3, Ca:43,3 | S:2,2, E:233,0, ZS:5,3, T:0,1, F:7,0, CH:37,5, C:5,3, Ca:56,4 * Adalékanyagot tartalmaz | S:1,0, E:193,0, ZS:1,2, T:0,1, F:6,0, CH:36,3, C:0,9, Ca:4,1 | S:1,0, E:173,0, ZS:2,4, T:1,2, F:5,0, CH:32,4, C:2,1, Ca:39,0 * Adalékanyagot tartalmaz | S:2,0, E:477,0, ZS:15,0, T:4,9, F:24,6, CH:35,5, C:8,1, Ca:159,8 |
| <i>Összesen</i> | S:2,9, E:505,0, ZS:25,3, T:13,0, F:24,0, CH:36,7, C:2,3, Ca:43,3 | S:2,2, E:233,0, ZS:5,3, T:0,1, F:7,0, CH:37,5, C:5,3, Ca:56,4 * Adalékanyagot tartalmaz | S:1,0, E:193,0, ZS:1,2, T:0,1, F:6,0, CH:36,3, C:0,9, Ca:4,1 | S:1,0, E:173,0, ZS:2,4, T:1,2, F:5,0, CH:32,4, C:2,1, Ca:39,0 * Adalékanyagot tartalmaz | S:2,0, E:477,0, ZS:15,0, T:4,9, F:24,6, CH:35,5, C:8,1, Ca:159,8 |

Jó étvágyat!

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

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:

Diabetikus

| <i>Alsós iskolás</i> (7-10 év) | <i>Hétfő</i> 2026.06.15. | <i>Kedd</i> 2026.06.16. | <i>Szerda</i> 2026.06.17. | <i>Csütörtök</i> 2026.06.18. | <i>Péntek</i> 2026.06.19. |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|
| <i>Ebéd</i> | <p>-Csurgatott tojásleves "K" (E:122,3 ZS:5,1 T:0,1 F:7,4 CH:12,3 C:0,7 S:0,1) (T, G)</p> <p>-Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Paradicsomos Burgonyafőzelék diab. (E:201,9 ZS:0,8 T:0,0 F:5,0 CH:43,2 C:4,0 S:0,2) (G)</p> | <p>-Karfiol leves diab (E:52,5 ZS:0,4 T:0,0 F:2,8 CH:8,9 C:0,3 S:0,2) (G, Z)</p> <p>-Bakonyi sertés tokány diab. (E:201,3 ZS:10,2 T:7,5 F:19,5 CH:7,6 C:1,4 S:0,8) (L, T, Z, H, O, G)</p> <p>-Bulgur 1/2 adag (E:137,3 ZS:0,6 T:0,1 F:4,8 CH:30,4 C:0,5 S:0,0) (G)</p> | <p>-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Tésztasaláta csirkehússal diab. (E:525,0 ZS:25,4 T:0,4 F:26,7 CH:44,1 C:10,7 S:3,2) (L, T, M, G)</p> | <p>-Paradicsomleves diab (E:53,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,0 CH:9,2 C:0,3 S:0,3) (Z, G)</p> <p>-Rántott csirkemell "K" (E:216,1 ZS:3,8 T:0,1 F:29,9 CH:15,4 C:0,5 S:0,1) (T, G)</p> <p>-Párolt barna rizs 1/2 adag (E:74,4 ZS:0,4 T:0,1 F:1,4 CH:15,4 C:0,2 S:0,0)</p> <p>-Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G)</p> | <p>-Tavaszi zöldségleves diab (E:42,9 ZS:0,4 T:0,1 F:1,5 CH:7,6 C:1,8 S:1,3) (Z, G, L, T, M, O)</p> <p>-Tarhonyás hús diab (E:325,2 ZS:7,9 T:0,2 F:25,1 CH:36,6 C:1,9 S:2,0) (G)</p> <p>-Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p> |
| | S:0,2, E:363,0, ZS:11,6, T:0,1, F:27,5, CH:36,2, C:3,1, Ca:41,5 | S:0,8, E:287,0, ZS:8,7, T:5,9, F:20,5, CH:32,5, C:1,7, Ca:57,6 | S:2,1, E:351,0, ZS:16,9, T:0,3, F:17,8, CH:29,6, C:7,1, Ca:14,1 | S:0,3, E:275,0, ZS:3,7, T:0,2, F:27,4, CH:31,5, C:1,8, Ca:14,8 | S:2,5, E:250,0, ZS:5,6, T:0,2, F:18,2, CH:30,5, C:3,7, Ca:48,1 * Adalékanyagot tartalmaz |
| <i>Összesen</i> | S:0,2, E:363,0, ZS:11,6, T:0,1, F:27,5, CH:36,2, C:3,1, Ca:41,5 | S:0,8, E:287,0, ZS:8,7, T:5,9, F:20,5, CH:32,5, C:1,7, Ca:57,6 | S:2,1, E:351,0, ZS:16,9, T:0,3, F:17,8, CH:29,6, C:7,1, Ca:14,1 | S:0,3, E:275,0, ZS:3,7, T:0,2, F:27,4, CH:31,5, C:1,8, Ca:14,8 | S:2,5, E:250,0, ZS:5,6, T:0,2, F:18,2, CH:30,5, C:3,7, Ca:48,1 * Adalékanyagot tartalmaz |

Jó étvágyat!

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Jelmagyarázat:

| | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| S: só (g) | E: energia (kcal) | G: glutén, gabonák | Z: zeller | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfürt |
| 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 | |