

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
-Foszlós kalács tm (E:522,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2) (G)

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-Baromfipárizsi (E:70,0 ZS:5,6 T:1,5 F:4,8 CH:0,5 C:0,2 S:0,8)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
-Stangli (E:164,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
-Kenőmájas (E:71,2 ZS:5,8 T:2,6 F:3,1 CH:1,4 C:0,4 S:0,3)
-Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,4, E:466,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0

S:1,3, E:298,0, ZS:10,2, T:2,9, F:7,4, CH:42,3, C:12,6, Ca:6,0

S:0,2, E:282,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0

S:1,0, E:255,0, ZS:5,0, T:2,1, F:7,8, CH:41,8, C:10,3, Ca:12,7

Ebéd

-Tojásleves tm (E:173,8 ZS:10,0 T:0,0 F:12,3 CH:9,0 C:0,8 S:1,0) (T, G)
-Párolt sertés szelet (E:132,6 ZS:5,8 T:0,0 F:15,3 CH:4,1 C:0,1 S:0,3) (G, L, T, Z)
-Burgonyafőzelék tm (E:525,2 ZS:1,9 T:0,2 F:12,2 CH:111,9 C:4,3 S:0,3) (G)
-Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

-Babgulyás tm (E:280,4 ZS:4,7 T:0,1 F:19,2 CH:38,8 C:1,4 S:0,3) (Z, G)
-Burgonyás tészta (E:447,8 ZS:2,0 T:0,4 F:3,9 CH:93,4 C:2,7 S:0,6) (G, T)
-Tökmagos kenyér (E:320,0 ZS:6,3 T:1,3 F:10,7 CH:34,8 C:0,0 S:1,0) (G, O)
-Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

-Zöldségleves tm, hüvelyesmentes (E:86,7 ZS:0,6 T:0,1 F:1,1 CH:16,7 C:0,9 S:0,9) (Z)
-Virslis paprikás burgonya tm (E:732,0 ZS:29,2 T:3,7 F:25,8 CH:87,0 C:6,2 S:1,8)
-Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
-Csemege uborka (édessítószerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

-Karfiol leves T.M. (E:49,8 ZS:0,6 T:0,0 F:3,3 CH:7,7 C:0,3 S:0,2) (Z)
-Tonhalas penne tm (E:606,4 ZS:9,1 T:0,8 F:22,0 CH:119,8 C:11,9 S:2,4) (H, G)
-Öszibarack (E:70,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:541,0, ZS:12,2, T:0,2, F:26,6, CH:79,1, C:3,3, Ca:60,8

S:1,3, E:766,0, ZS:8,3, T:1,1, F:21,9, CH:129,6, C:2,9, Ca:51,8

S:3,0, E:710,0, ZS:20,9, T:2,9, F:23,5, CH:100,6, C:6,1, Ca:87,6

S:1,8, E:492,0, ZS:6,5, T:0,5, F:18,1, CH:98,8, C:8,2, Ca:57,9

Uzsonna

-Mézes Pulyka Sonka (E:70,0 ZS:5,4 T:1,5 F:4,8 CH:0,5 C:0,2 S:0,0) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5 T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0 S:0,4) -Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0 S:0,6) (G)	-Csemege szalámi * (E:143,3 ZS:13,4 T:5,4 F:5,6 CH:0,3 C:0,1 S:1,0) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Burgonyás pogácsa (E:98,5 ZS:4,5 T:2,4 F:1,7 CH:12,5 C:1,3 S:0,4) (G)
S:0,8, E:278,0, ZS:10,5, T:2,9, F:9,2, CH:32,7, C:0,1, Ca:16,3	S:0,8, E:192,0, ZS:2,8, T:2,4, F:4,2, CH:29,5, C:0,0, Ca:10,6	S:1,4, E:327,0, ZS:17,1, T:6,1, F:9,1, CH:31,9, C:0,1, Ca:26,1	S:0,4, E:98,0, ZS:4,5, T:2,4, F:1,7, CH:12,5, C:1,3, Ca:0,0

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:2,3, E:1 284,0, ZS:25,2, T:3,1, F:36,1, CH:135,6, C:11,7, Ca:377,1	S:3,4, E:1 256,0, ZS:21,3, T:6,3, F:33,5, CH:201,4, C:15,5, Ca:68,3	S:4,6, E:1 319,0, ZS:40,4, T:9,1, F:32,8, CH:156,2, C:14,4, Ca:413,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,1, E:846,0, ZS:16,0, T:5,0, F:27,6, CH:153,2, C:19,7, Ca:70,6
--	---	--	--	--

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: szulfitek, kéndioxid	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -olasz felvágott (E:100,5 ZS:6,0 T:2,3 F:4,1 CH:9,2 C:0,0 S:0,2) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -Kakaós csiga tm (E:256,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -Stangli (E:164,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -Afrikai harcsapástétom (E:133,6 ZS:12,2 T:1,6 F:3,5 CH:2,4 C:0,1 S:0,2) (H) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G)	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5 T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0 S:0,4) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
	<i>S:1,0, E:330,0, ZS:11,4, T:3,6, F:7,7, CH:48,2, C:12,5, Ca:7,6</i>	<i>S:0,2, E:374,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0</i>	<i>S:0,2, E:282,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0</i>	<i>S:0,9, E:399,0, ZS:18,4, T:3,2, F:6,9, CH:51,0, C:8,3, Ca:312,2</i>	<i>S:1,0, E:244,0, ZS:3,3, T:2,4, F:5,0, CH:40,4, C:10,0, Ca:1,5</i>
<i>Ebéd</i>	-Vegyes gyümölcsleves tm (E:305,9 ZS:1,6 T:0,1 F:2,2 CH:66,6 C:7,5 S:0,5) (G) -Párolt sertésszelet (E:148,6 ZS:7,3 T:0,0 F:18,9 CH:0,8 C:0,2 S:0,2) (G, L, T, Z, M) -Zöldséges bulgur (zöldborsó nélkül) (E:421,1 ZS:1,7 T:0,2 F:15,2 CH:92,2 C:1,6 S:0,0) (G) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Zöldbableves tm (E:134,4 ZS:0,8 T:0,1 F:4,3 CH:25,5 C:1,0 S:0,1) (G, Z) -Tavaszi rizses hús tm, hüvelyesmentes (E:507,4 ZS:8,0 T:0,3 F:25,8 CH:81,3 C:1,2 S:0,8) -Ecetes cékla (édesítőszerekkel) (E:48,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,8) *	-Daragaluska leves tm (E:264,3 ZS:4,9 T:0,2 F:11,3 CH:42,7 C:1,9 S:1,0) (Z, T, G) -Házi bukta tm (E:564,0 ZS:3,7 T:0,3 F:13,9 CH:122,3 C:34,3 S:0,0) (G, T) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)	-Csontleves tm (E:43,8 ZS:0,3 T:0,1 F:0,8 CH:8,4 C:0,7 S:0,1) (Z) -Rántott sertésszelet tm (E:387,4 ZS:15,1 T:0,2 F:34,8 CH:27,2 C:0,6 S:0,6) (T, G) -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G) -Uborkasaláta (E:54,1 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:11,0 C:9,0 S:0,0)	-Tarhonyaleves tm (E:193,7 ZS:0,7 T:0,1 F:5,8 CH:39,6 C:2,7 S:0,5) (G, Z) -Fasírozot tm (E:172,7 ZS:9,3 T:0,0 F:19,8 CH:1,7 C:0,7 S:0,3) (T) -Tökfőzelék tm (E:230,5 ZS:1,4 T:0,1 F:7,3 CH:48,2 C:2,9 S:0,5) (G) -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)
	<i>S:0,5, E:672,0, ZS:8,8, T:0,2, F:27,7, CH:114,2, C:5,9, Ca:71,0</i>	<i>S:1,2, E:455,0, ZS:6,0, T:0,3, F:20,8, CH:73,4, C:1,4, Ca:98,4</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:0,7, E:784,0, ZS:6,8, T:0,4, F:21,5, CH:161,8, C:35,5, Ca:121,2</i>	<i>S:0,6, E:544,0, ZS:13,4, T:0,3, F:35,5, CH:70,7, C:7,7, Ca:49,5</i>	<i>S:0,9, E:386,0, ZS:7,0, T:0,2, F:20,6, CH:59,4, C:4,2, Ca:122,1</i>

Uzsonna	-Alpro tm desszert (E:87,0 ZS:18,0 T:0,3 F:3,2 CH:14,2 C:11,0 S:0,1) (O) -Teljeskiörlésű kifli (E:134,6 ZS:0,9 T:0,3 F:4,6 CH:25,4 C:0,0 S:0,6) (G)	-Zala felvágott (E:96,0 ZS:8,0 T:3,2 F:3,4 CH:0,8 C:0,2 S:0,4) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljes kiörlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5 T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0 S:0,4) -Teljeskiörlésű kifli (E:134,6 ZS:0,9 T:0,3 F:4,6 CH:25,4 C:0,0 S:0,6) (G)	-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljes kiörlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Fejes saláta (E:37,9 ZS:0,3 T:0,0 F:1,4 CH:7,0 C:5,0 S:0,0)	-Burgonyás pogácsa (E:98,5 ZS:4,5 T:2,4 F:1,7 CH:12,5 C:1,3 S:0,4) (G)
	<i>S:0,8, E:222,0, ZS:18,9, T:0,6, F:7,8, CH:39,6, C:11,0, Ca:133,3</i>	<i>S:1,1, E:315,0, ZS:13,7, T:4,5, F:9,3, CH:33,1, C:0,2, Ca:22,4</i>	<i>S:0,9, E:182,0, ZS:3,2, T:2,4, F:4,6, CH:26,2, C:0,0, Ca:13,3</i>	<i>S:1,1, E:280,0, ZS:8,3, T:2,1, F:10,9, CH:36,6, C:3,7, Ca:26,0</i>	<i>S:0,4, E:98,0, ZS:4,5, T:2,4, F:1,7, CH:12,5, C:1,3, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:2,3, E:1 224,0, ZS:39,1, T:4,5, F:43,2, CH:202,0, C:29,4, Ca:211,8</i>	<i>S:2,5, E:1 144,0, ZS:22,2, T:4,8, F:30,4, CH:130,2, C:9,8, Ca:420,8</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:1,8, E:1 249,0, ZS:12,5, T:2,8, F:26,3, CH:211,8, C:43,8, Ca:434,4</i>	<i>S:2,6, E:1 223,0, ZS:40,0, T:5,6, F:53,3, CH:158,3, C:19,8, Ca:387,7</i>	<i>S:2,2, E:729,0, ZS:14,8, T:4,9, F:27,2, CH:112,3, C:15,4, Ca:123,6</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	