

Étlap tej- és tojásmentes

<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:108,1 ZS:2,3 T:2,3 F:0,2 CH:21,9 C:7,6 S:0,0) -Kalács, foszlós tm. (E:184,2 ZS:3,8 T:2,0 F:4,4 CH:32,4 C:4,9 S:0,5) (G, T)	-Rizstej kakaós (E:207,9 ZS:2,8 T:2,7 F:0,4 CH:45,7 C:8,9 S:0,0) -Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Sertés párizsi (E:98,6 ZS:8,1 T:0,0 F:5,4 CH:0,0 C:0,0 S:1,1) (O) -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0) -Korpás zsemle (E:140,5 ZS:0,6 T:0,3 F:4,5 CH:28,5 C:0,0 S:0,3) (G) -Csirkemell sonka (E:38,0 ZS:1,8 T:0,6 F:7,8 CH:0,6 C:0,2 S:0,8) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)
---	---	--

S:0,5, E:274,0, ZS:5,8, T:4,0, F:4,6, CH:50,6, C:11,2, Ca:12,0	S:1,3, E:375,0, ZS:8,7, T:2,3, F:8,8, CH:63,4, C:7,4, Ca:22,4	S:0,8, E:230,0, ZS:1,8, T:0,7, F:10,1, CH:44,0, C:0,1, Ca:21,4
--	---	--

Ebéd

-Csontleves to-tm. (E:64,3 ZS:0,4 T:0,1 F:2,3 CH:13,3 C:1000,0 S:1,2) (Z, G, M) -Aprópecsenye tm (E:190,8 ZS:11,5 T:0,5 F:18,3 CH:2,5 C:0,0 S:0,2) (G, Z, M) -Bulgur (E:390,4 ZS:8,2 T:1,0 F:12,3 CH:57,7 C:0,4 S:0,1) (G) -Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M) -Szilva (Besztercei) (E:87,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves to.m (E:138,5 ZS:3,9 T:0,3 F:5,5 CH:20,6 C:1000,1 S:0,7) (Z, G, M) -Paprikás burgonya virslivel (E:627,9 ZS:13,6 T:7,0 F:20,8 CH:88,3 C:0,0 S:1,7) (O) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Kovászos uborka (E:10,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:1,5 C:0,0 S:0,0)	-Zöldbableves to-tm (E:167,3 ZS:7,5 T:0,9 F:4,6 CH:20,6 C:0,3 S:0,2) (Z, G, M, O) -Bolognai spagetti to-tm. (E:805,5 ZS:26,4 T:7,4 F:34,0 CH:92,2 C:5,1 S:1,9) (G) -Nektarin (E:73,5 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:13,4 C:0,0 S:0,0)
---	---	--

S:1,1, E:527,0, ZS:14,9, T:1,1, F:25,3, CH:65,8, C:715,3, Ca:72,7	S:2,0, E:584,0, ZS:11,6, T:4,7, F:19,7, CH:90,4, C:714,3, Ca:131,0	S:1,4, E:712,0, ZS:23,5, T:5,5, F:26,4, CH:86,2, C:3,6, Ca:105,2
---	--	--

Uzsonna

- Teljes kiőrlésű zsemle
(E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3
CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)

-Delma light margarin
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)

-Pick csemege szalámi
(E:128,5 ZS:11,5 T:0,0 F:6,3
CH:0,1 C:0,0 S:0,8)

-Kaliforniai paprika (E:21,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6
C:0,0 S:0,0)
- Pogácsa tm (E:115,5 ZS:12,9
T:1,9 F:3,7 CH:20,5 C:1,8
S:0,5) (G, T)

-Őszibarack (E:61,5 ZS:0,0
T:0,0 F:1,1 CH:13,5 C:0,0
S:0,0)
- Teljes kiőrlésű kenyér
(E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2
CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G)

-Delma light margarin
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)

-Vegajó trapi (E:55,0 ZS:0,4
T:4,2 F:0,2 CH:3,2 C:0,0
S:0,3)

-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:1,1, E:281,0, ZS:15,5, T:0,6, F:9,0,
CH:30,1, C:0,1, Ca:20,5

S:0,5, E:162,0, ZS:12,9, T:1,9, F:4,5,
CH:30,6, C:1,8, Ca:6,4

S:0,7, E:185,0, ZS:7,9, T:3,6, F:3,4,
CH:22,6, C:0,1, Ca:46,2

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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:2,7, E:1 083,0, ZS:36,1, T:5,7, F:38,8,
CH:146,5, C:726,5, Ca:105,2

S:3,7, E:1 120,0, ZS:33,2, T:8,9, F:32,9,
CH:184,5, C:723,5, Ca:159,9

S:2,9, E:1 127,0, ZS:33,3, T:9,8, F:39,9,
CH:152,8, C:3,7, Ca:172,8

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: szulfidok, kén-dioxid	

Étlap tej- és tojásmentes

<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.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)
-Álom sonka (E:39,6 ZS:0,5 T:0,2 F:6,7 CH:1,2 C:0,2 S:0,8)
-Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:221,0, ZS:1,3, T:0,2, F:9,3, CH:40,5, C:0,1, Ca:22,7

-Rizstejes kávé (E:183,7 ZS:2,5 T:2,5 F:0,4 CH:39,8 C:8,4 S:0,0) (G)
-Tökmagos zsemle (E:163,0 ZS:2,7 T:0,5 F:5,0 CH:28,5 C:0,0 S:0,6) (G)
-Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0)
-Tojás (E:68,0 ZS:4,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T)

S:0,6, E:403,0, ZS:14,2, T:3,2, F:8,1, CH:65,1, C:7,0, Ca:1,2

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
-Pizzás csiga tm. (E:324,9 ZS:14,3 T:7,5 F:7,0 CH:41,8 C:4,9 S:1,1) (G)

S:1,1, E:384,0, ZS:14,3, T:7,5, F:7,0, CH:56,1, C:4,9, Ca:19,0

-Limonádé (E:75,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,5 C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)
-Debreceni csirkemell sonka (E:145,2 ZS:11,9 T:4,5 F:9,5 CH:0,4 C:0,1 S:1,5) (Z, O, M)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:281,0, ZS:8,9, T:3,0, F:11,1, CH:37,0, C:0,1, Ca:22,5

-Rizstej (E:108,1 ZS:2,3 T:2,3 F:0,2 CH:21,9 C:7,6 S:0,0)
-Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G)

S:0,7, E:220,0, ZS:2,3, T:2,1, F:3,9, CH:45,4, C:6,3, Ca:10,7

Ebéd

-Vajgaluska leves to -tm. (E:109,8 ZS:6,1 T:0,6 F:2,2 CH:14,3 C:0,3 S:0,2) (G, Z)
-Paradicsomos káposztafőzelék (E:398,0 ZS:16,1 T:1,7 F:7,2 CH:54,6 C:3,2 S:0,2) (G)
-Mustáros sült hús tm (E:228,8 ZS:15,4 T:0,0 F:19,2 CH:1,6 C:0,2 S:0,1) (M)
-Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Karfiol leves to-tm. (E:113,1 ZS:3,0 T:0,3 F:5,0 CH:17,5 C:0,1 S:0,3) (Z, G, M)
-Zöldséges rizses hús (E:728,7 ZS:23,5 T:1,7 F:95,8 CH:96,5 C:4,6 S:0,2)
-Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M)
-Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

-Babgulyás to-tm. (E:312,8 ZS:10,6 T:0,5 F:21,8 CH:31,1 C:0,2 S:1,1) (Z, G, M, K)
-Mákos tészta to-tm. (E:700,3 ZS:24,7 T:0,8 F:20,0 CH:98,9 C:5,5 S:0,2) (G)
-Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G)
-Szilva (Besztercei) (E:87,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)

-Tarhonya leves to-tm. (E:83,2 ZS:2,6 T:0,3 F:120,0 CH:12,8 C:1000,2 S:0,3) (Z, G, M)
-Tökfőzelék tejmentes (E:290,8 ZS:19,2 T:2,6 F:3,4 CH:25,1 C:2,1 S:0,5) (G)
-Sertés vagdalt to-tm. (E:387,7 ZS:21,5 T:1,6 F:22,3 CH:25,2 C:0,4 S:0,9) (G, Z, M)
-Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G)

-Gyümölcsleves tejmentes (E:209,5 ZS:0,1 T:0,0 F:2,7 CH:45,6 C:11,2 S:0,5) (G)
-Rántott halfilé to-tm. (E:328,1 ZS:12,0 T:4,1 F:27,0 CH:27,1 C:1,3 S:2,2) (H, G)
-Petrezselymes burgonya (E:352,2 ZS:5,3 T:0,5 F:8,9 CH:64,8 C:0,0 S:0,2)
-Tartármártás tejmentes (E:151,2 ZS:9,4 T:0,0 F:3,3 CH:6,7 C:0,8 S:0,1) (M)
-Nektarin (E:73,5 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:13,4 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kenyér (E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Vegajó trapi (E:55,0 ZS:0,4 T:4,2 F:0,2 CH:3,2 C:0,0 S:0,3) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér (E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G) -Kenőmájás (E:133,2 ZS:12,6 T:5,0 F:4,8 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (O) -Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Alpesi szalámi (E:120,0 ZS:9,7 T:0,0 F:4,1 CH:0,0 C:0,0 S:0,8) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)	-Pogácsa tm (E:115,5 ZS:12,9 T:1,9 F:3,7 CH:20,5 C:1,8 S:0,5) (G, T) -Szőlő (E:101,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,8 CH:23,5 C:0,0 S:0,0) (O)	-Alpro puding (E:31,0 ZS:0,9 T:0,2 F:0,8 CH:4,5 C:2,9 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kifli (E:308,5 ZS:7,4 T:3,7 F:6,9 CH:51,5 C:1,6 S:0,9) (G, T)
	S:0,7, E:185,0, ZS:7,9, T:3,6, F:3,4, CH:22,6, C:0,1, Ca:46,2	S:0,4, E:190,0, ZS:9,0, T:3,5, F:6,4, CH:18,1, C:0,0, Ca:13,0	S:1,1, E:265,0, ZS:14,4, T:0,6, F:7,6, CH:28,1, C:0,1, Ca:21,0	S:0,5, E:192,0, ZS:12,9, T:1,9, F:4,3, CH:38,2, C:1,8, Ca:27,5	S:0,9, E:328,0, ZS:7,9, T:3,8, F:7,4, CH:54,3, C:3,4, Ca:20,0
Összesen	S:2,6, E:1 007,0, ZS:36,6, T:5,3, F:37,0, CH:128,2, C:2,5, Ca:176,6	S:1,4, E:1 253,0, ZS:41,4, T:8,1, F:82,6, CH:180,3, C:11,0, Ca:124,4	S:3,9, E:1 535,0, ZS:53,1, T:9,2, F:48,0, CH:214,2, C:8,8, Ca:386,0	S:3,9, E:1 102,0, ZS:50,5, T:8,0, F:894,0, CH:144,0, C:717,8, Ca:128,4	S:4,2, E:1 414,0, ZS:32,4, T:9,7, F:45,4, CH:219,7, C:19,4, Ca:88,1

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