

Étlap tejmentes

<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)

S:0,5, E:274,0, ZS:5,8, T:4,0, F:4,6,
CH:50,6, C:11,2, Ca:12,0

-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)

S:1,3, E:375,0, ZS:8,7, T:2,3, F:8,8,
CH:63,4, C:7,4, Ca:22,4

-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:0,8, E:230,0, ZS:1,8, T:0,7, F:10,1,
CH:44,0, C:0,1, Ca:21,4

Ebéd

-Csontleves (E:135,7 ZS:0,5
T:0,3 F:4,6 CH:28,0 C:1000,1
S:0,2) (Z, G, M, T, O)
-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)

S:0,4, E:578,0, ZS:15,0, T:1,2, F:26,9,
CH:76,3, C:715,4, Ca:76,5

-Zöldségleves (E:292,6
ZS:5,3 T:0,5 F:1340,0
CH:779,4 C:800,5 S:0,3) (Z,
G, M, T)
-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)

S:1,7, E:694,0, ZS:12,7, T:4,9, F:972,9,
CH:632,4, C:571,8, Ca:165,4

-Zöldbableves (E:167,6
ZS:7,4 T:0,8 F:4,4 CH:20,6
C:0,4 S:0,3) (Z, G, M, O)
-Bolognai spagetti tejmentes
(E:1239,4 ZS:29,6 T:8,0
F:49,7 CH:181,1 C:5,8 S:2,1)
(G)
-Nektarin (E:73,5 ZS:0,8
T:0,0 F:0,6 CH:13,4 C:0,0
S:0,0)

S:1,6, E:1 001,0, ZS:25,6, T:5,9, F:36,7,
CH:145,4, C:4,1, Ca:134,2

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:2,0, E:1 134,0, ZS:36,3, T:5,8, F:40,5,
CH:156,9, C:726,6, Ca:109,0

S:3,5, E:1 230,0, ZS:34,2, T:9,0,
F:986,2, CH:726,4, C:581,0, Ca:194,2

S:3,1, E:1 416,0, ZS:35,3, T:10,1,
F:50,2, CH:212,0, C:4,3, Ca:201,8

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

Étlap tejmentes

<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 (E:104,3 ZS:5,7 T:0,5 F:2,9 CH:13,0 C:0,4 S:0,2) (G, T, Z, L, M, O)
 -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 (E:169,5 ZS:3,0 T:0,4 F:1205,1 CH:762,8 C:1000,6 S:0,3) (Z, G, M, T, O)
 -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 (E:347,6 ZS:10,2 T:0,1 F:23,1 CH:38,4 C:0,5 S:1,0) (Z, G, M, K, T)
 -Mákos tészta (E:1049,5 ZS:26,7 T:0,8 F:31,9 CH:170,3 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 (E:109,6 ZS:2,7 T:0,3 F:2041,1 CH:17,8 C:0,3 S:0,2) (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 (E:280,3 ZS:12,4 T:0,5 F:22,6 CH:19,1 C:0,2 S:0,7) (T, 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 tejmentes (E:348,5 ZS:13,4 T:4,1 F:28,6 CH:27,1 C:1,3 S:0,9) (H, G, T)
 -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) -Kenőmájas (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:1 003,0, ZS:36,3, T:5,3, F:37,5, CH:127,3, C:2,6, Ca:177,2	S:1,4, E:1 293,0, ZS:41,3, T:8,1, F:939,8, CH:712,7, C:725,6, Ca:120,9	S:3,8, E:1 792,0, ZS:54,1, T:9,0, F:56,8, CH:267,0, C:9,0, Ca:404,0	S:3,7, E:1 050,0, ZS:44,4, T:7,2, F:1 494,3, CH:143,5, C:3,5, Ca:129,6	S:3,1, E:1 431,0, ZS:33,6, T:9,7, F:46,7, CH:219,8, 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: szulfitok, kén-dioxid	