

Mogyoró-,szója-,hüvelyes érzékeny étlap

Radnóti konyha

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

-Nesquik kakaó (E:248,5 ZS:8,6 T:5,6 F:9,5 CH:24,5 C:22,2 S:0,4) (L)
-Teavaj (E:226,4 ZS:8,8 T:16,0 F:0,2 CH:0,3 C:0,3 S:0,0) (L)
-Kifli (E:129,4 ZS:1,3 T:0,0 F:4,2 CH:24,4 C:0,5 S:0,4) (G, L)

S:0,8, E:421,0, ZS:11,8, T:10,6, F:12,2, CH:44,9, C:19,1, Ca:300,0

-Limonádé (E:83,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:20,5 C:0,2 S:0,0)
-Vajkrém,natúr (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:238,0, ZS:3,6, T:2,6, F:8,1, CH:34,5, C:2,8, Ca:93,3

-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0)
-Kenőmájas (E:109,5 ZS:4,9 T:4,2 F:4,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,6)
-Rozskenyér (E:238,5 ZS:1,6 T:0,5 F:7,2 CH:45,9 C:0,0 S:0,5) (G)
-Pritamin paprika (E:30,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:273,0, ZS:3,0, T:2,0, F:7,3, CH:47,1, C:0,4, Ca:0,0

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
-Löncshús (E:105,5 ZS:5,1 T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4 S:1,0) (G)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:391,0, ZS:15,1, T:7,9, F:17,5, CH:34,4, C:14,2, Ca:387,2

Ebéd

-Gulyásleves (E:204,7 ZS:6,1 T:0,3 F:17,1 CH:17,3 C:0,9 S:1,5) (Z, G, T)
-Túrós derelye, vaníliás tejföllel (E:143,7 ZS:11,7 T:6,5 F:1,6 CH:7,1 C:2,1 S:0,1) (G, L)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

-Hagymaleves (E:141,8 ZS:3,7 T:4,2 F:2,0 CH:9,4 C:1,1 S:1,1) (L, G, Z)
-Barbecue-s sült csirkemell, szója mentes (E:216,1 ZS:5,2 T:0,5 F:30,6 CH:6,0 C:4,7 S:1,0)
-Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0)
-Vegyes saláta (E:46,6 ZS:0,3 T:0,0 F:1,9 CH:8,8 C:0,0 S:0,5)

-Reszelttészta leves (E:109,5 ZS:2,2 T:0,4 F:2,9 CH:17,3 C:1,2 S:0,7) (G, T, Z)
-Vagdaltszelet (E:169,1 ZS:7,3 T:0,2 F:17,8 CH:6,8 C:0,1 S:0,7) (T, G, Z)
-Kelkáposzta főzelék (E:278,9 ZS:6,6 T:1,8 F:11,7 CH:39,5 C:2,9 S:1,2) (G, L)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)
-Szőlő (E:85,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:19,9 C:0,0 S:0,0)

-Zöldségleves (E:77,7 ZS:1,9 T:0,3 F:2,0 CH:12,2 C:0,2 S:1,0) (Z, G, T)
-Sertéspörkölt (E:191,3 ZS:8,3 T:0,4 F:21,3 CH:4,6 C:1,2 S:0,7) (G, Z)
-Szarvacska tészta (E:399,1 ZS:3,6 T:0,9 F:12,4 CH:75,0 C:1,0 S:0,4) (G, T)
-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)

Uzsonna

-Herkules szálami (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Trappista sajt szelet (E:140,8 ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Graham kenyér (E:228,0 ZS:2,0 T:0,0 F:9,0 CH:46,0 C:0,0 S:1,1) (G) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Sajtkrém,zöldfűszeres (E:51,1 ZS:1,4 T:2,5 F:2,3 CH:0,3 C:1,3 S:0,3) (L, M) -Teljes kiőrlésű zsemle (E:154,6 ZS:1,8 T:0,3 F:5,4 CH:26,9 C:0,0 S:0,8) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Kakaós csiga (E:236,3 ZS:3,6 T:4,3 F:3,5 CH:19,6 C:16,8 S:0,5) (G) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
--	---	---	--

S:1,1, E:307,0, ZS:12,9, T:4,4, F:12,2, CH:21,0, C:2,3, Ca:91,0	S:0,8, E:244,0, ZS:9,8, T:4,6, F:10,2, CH:25,5, C:0,2, Ca:140,5	S:0,9, E:181,0, ZS:2,3, T:1,2, F:7,0, CH:28,2, C:0,4, Ca:76,0	S:0,5, E:292,0, ZS:3,6, T:4,3, F:4,0, CH:32,4, C:16,8, 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:3,5, E:1 085,0, ZS:37,1, T:19,6, F:40,8, CH:119,1, C:23,5, Ca:469,8	S:4,2, E:1 051,0, ZS:23,1, T:11,0, F:50,5, CH:129,5, C:7,5, Ca:286,0	S:3,7, E:998,0, ZS:17,4, T:4,7, F:41,6, CH:150,8, C:3,6, Ca:223,0	S:4,4, E:1 166,0, ZS:29,6, T:13,2, F:48,3, CH:131,2, C:34,6, Ca:405,3
--	--	---	--	--

Jó étvágyat!
A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

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	

Mogyoró-,szója-,hüvelyes érzékeny étlap

Radnóti konyha

<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

-Banános tejshake (E:151,9 ZS:7,0 T:4,5 F:7,5 CH:11,9 C:14,5 S:0,3) (L)
-Mazsolás foszlós kalács (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)

S:0,3, E:127,0, ZS:5,8, T:3,7, F:6,2, CH:9,9, C:12,1, Ca:250,0

-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0)
-Főtt tojás (E:43,5 ZS:3,0 T:0,0 F:3,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)

S:0,6, E:255,0, ZS:6,4, T:1,0, F:8,1, CH:34,0, C:2,4, Ca:87,5

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
-Sonkaszalámi (E:87,0 ZS:3,5 T:0,8 F:10,9 CH:0,5 C:0,6 S:1,0)
-Stangli (E:133,0 ZS:1,1 T:0,0 F:4,5 CH:25,6 C:0,0 S:0,0) (G, L)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:379,0, ZS:13,1, T:6,0, F:19,3, CH:39,9, C:12,2, Ca:316,6

-Gyümölcsle, mangó (E:71,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,5 C:17,1 S:0,0)
-Camping sajt (E:96,3 ZS:7,9 T:0,0 F:5,0 CH:0,5 C:0,8 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:248,0, ZS:6,2, T:0,0, F:9,6, CH:21,4, C:16,8, Ca:91,0

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
-Bécsi felvágott (E:105,5 ZS:8,5 T:0,0 F:0,0 CH:0,8 C:0,0 S:1,1)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:391,0, ZS:17,2, T:5,5, F:14,5, CH:34,5, C:14,0, Ca:387,2

Ebéd

-Lebbencsleves (E:174,3 ZS:4,1 T:0,1 F:4,4 CH:27,3 C:0,2 S:1,1) (G, T, Z)
-Borsostokány (E:151,6 ZS:7,7 T:0,5 F:16,6 CH:1,7 C:0,4 S:1,6) (G, Z)
-Kapos tökfőzelék (E:285,3 ZS:14,0 T:6,6 F:7,8 CH:29,7 C:3,9 S:1,7) (L, G)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)

S:3,6, E:506,0, ZS:18,2, T:4,5, F:24,0, CH:56,0, C:2,9, Ca:89,0

-Tárkonyos sertés raguleves,hüvelyes mentes (E:226,2 ZS:9,7 T:2,7 F:17,0 CH:15,5 C:0,9 S:1,0) (L, G, M, Z)
-Mákos nudli (E:693,7 ZS:21,2 T:1,7 F:15,7 CH:103,3 C:0,5 S:0,8) (G)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)
-Szilva (E:58,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:13,1 C:0,0 S:0,0)

S:1,7, E:745,0, ZS:21,3, T:3,1, F:25,8, CH:105,3, C:1,0, Ca:180,5

-Gyümölcsleves (E:441,1 ZS:7,7 T:5,4 F:2,5 CH:40,8 C:20,4 S:0,1) (L, G)
-Rántott halfilé (E:375,2 ZS:16,6 T:6,7 F:27,4 CH:23,0 C:0,8 S:1,4) (H, G, T)
-Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0)
-Uborkás tartármártás (E:237,2 ZS:22,8 T:8,8 F:1,8 CH:3,8 C:3,4 S:0,4) (T, M, L)

S:2,0, E:965,0, ZS:29,7, T:12,7, F:29,9, CH:101,2, C:16,4, Ca:147,6

-Zöldségleves (E:77,7 ZS:1,9 T:0,3 F:2,0 CH:12,2 C:0,2 S:1,0) (Z, G, T)
-Köményes sertéssült (E:203,9 ZS:12,0 T:0,8 F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0)
-Paradicsomos káposztafőzelék (E:287,4 ZS:7,4 T:1,0 F:7,0 CH:39,9 C:4,5 S:1,6) (G)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)

S:3,0, E:480,0, ZS:16,2, T:1,5, F:25,2, CH:50,1, C:3,0, Ca:63,6

-Karfiol leves (E:75,4 ZS:1,2 T:0,2 F:3,3 CH:13,4 C:0,2 S:1,0) (Z, G, T)
-Bakonyi ragu sertéshúsból (E:325,3 ZS:23,0 T:4,9 F:20,3 CH:4,6 C:2,1 S:1,3) (L, G, Z)
-Tésztaköret (E:376,1 ZS:4,5 T:0,9 F:12,6 CH:69,0 C:2,9 S:0,3) (G, T)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:597,0, ZS:22,0, T:4,6, F:27,2, CH:79,7, C:3,7, Ca:70,9

Uzsonna

-Túrista felvágott (E:111,6 ZS:9,9 T:0,0 F:5,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,3) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Majonézes padlizsánkrém (E:55,8 ZS:5,4 T:0,7 F:0,2 CH:0,5 C:0,4 S:0,3) (T, M) -Burgonyás kenyér (E:196,8 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:40,8 C:0,0 S:1,0) (G) -Újhagyma (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Sárgabarack lekvár (E:79,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:13,6 C:5,4 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)	-Vaníliás croissan (E:353,0 ZS:6,8 T:7,2 F:5,9 CH:38,0 C:12,0 S:1,0) (G, L, T) -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (L) -Rozsos kifli (E:137,2 ZS:0,6 T:0,4 F:4,6 CH:25,9 C:0,0 S:0,8) (G)
---	---	--	---	---

S:0,8, E:253,0, ZS:11,6, T:1,0, F:10,6, CH:20,1, C:2,2, Ca:94,0	S:0,7, E:132,0, ZS:3,5, T:0,4, F:3,0, CH:20,7, C:0,3, Ca:0,9	S:0,6, E:157,0, ZS:2,0, T:0,0, F:6,4, CH:23,8, C:4,3, Ca:83,9	S:1,0, E:390,0, ZS:6,8, T:7,2, F:6,4, CH:58,5, C:12,0, Ca:12,0	S:1,2, E:202,0, ZS:2,2, T:3,6, F:7,2, CH:26,7, C:1,8, Ca:151,4
---	--	---	--	--

Összesen

S:4,6, E:886,0, ZS:35,6, T:9,3, F:40,9, CH:85,9, C:17,2, Ca:433,0	S:3,0, E:1 132,0, ZS:31,3, T:4,5, F:36,9, CH:160,1, C:3,6, Ca:268,9	S:3,6, E:1 500,0, ZS:44,8, T:18,7, F:55,6, CH:164,8, C:32,9, Ca:548,0	S:4,5, E:1 118,0, ZS:29,2, T:8,7, F:41,2, CH:130,0, C:31,7, Ca:166,6	S:4,8, E:1 190,0, ZS:41,4, T:13,7, F:48,9, CH:140,8, C:19,4, Ca:609,6
---	---	---	--	---

Jó étvágyat!
A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmészvezető

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: szeszamag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	