

Étlap

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.09.14.

Kedd

2026.09.15.

Szerda

2026.09.16.

Csütörtök

2026.09.17.

Péntek

2026.09.18.

Tízórai

-Tej 2,8 %-os (L)
-Sajtos kiifti (G, L, T)

-Citromos tea (K)
-Sültkolbászos sajtkrém S (L)
-Tejles kiőrlésű búzakenyér
-Paradicsom

-Karamellás tej (L)
- Zabpelyhes-Kókuszos csiga
S (G, T, L)

-Tej 2,8 %-os (L)
-virslis párna (G, L)

-Gyömbéres tea (D, K)
-Rántotta S (T)
-Tejles kiőrlésű búzakenyér
-Paradicsom

S:1,0, E:371,0, ZS:20,7, T:0,0, F:12,6,
CH:32,4, C:0,0, Ca:300,0

S:1,0, E:235,0, ZS:6,7, T:1,8, F:8,1,
CH:33,5, C:0,0, Ca:49,3

S:2,0, E:513,0, ZS:19,5, T:0,0, F:23,2,
CH:69,3, C:1,0, Ca:353,1

S:0,9, E:439,0, ZS:7,0, T:0,0, F:8,5,
CH:65,3, C:0,0, Ca:300,0

S:1,7, E:523,0, ZS:32,9, T:0,0, F:18,2,
CH:36,6, C:0,1, Ca:51,9

Ebéd

-Eperkrémleves S (L, O, K)
-Paprikás burgonya virslivel
(O)
-Cékla saláta édesítővel

-Lebensleves (G, T)
-Rakott karfiol S (L)

-Csir-bini zöldségleves S (Z,
G, T)
-Sonkás-Gombás tejszínes
gnocchi S (G, T, L, O)

-Zöldséges reszelt tésztalesves
(Z, G, T)
-/ Meggy szősz (L, O, G)
-Sült csirkemcomb

-Fokhagymakrémleves (G,
L)
-Hentes tokány S
-Párolt rizs

S:1,4, E:530,0, ZS:21,5, T:5,4, F:16,2,
CH:61,3, C:6,1, Ca:142,6

S:1,0, E:412,0, ZS:12,2, T:0,0, F:25,4,
CH:47,6, C:1,2, Ca:154,4

S:2,1, E:581,0, ZS:14,2, T:3,3, F:23,3,
CH:84,8, C:1,2, Ca:156,7

S:3,2, E:589,0, ZS:18,8, T:4,7, F:42,0,
CH:61,5, C:3,0, Ca:201,5

S:2,3, E:706,0, ZS:34,2, T:0,0, F:32,2,
CH:66,5, C:1,1, Ca:49,8

Uzsonna

-Egri ivóoghurt (L)
-Tejles kiőrlésű búzakifli (G,
L)

-Halkrém (H, T, M)
-Tejles kiőrlésű búzakenyér
-Lilahagyma

-Szőlő (O)
-Darálós keksz S (G, L, T, O)

-Házi Huskrém S (L)
-Tejles kiőrlésű búzakenyér
-Iv. paprika

-Tejszlet

S:0,1, E:223,0, ZS:4,9, T:0,0, F:9,0,
CH:34,3, C:0,0, Ca:160,6

S:0,8, E:209,0, ZS:14,9, T:0,0, F:7,3,
CH:23,6, C:0,0, Ca:17,6

S:0,0, E:463,0, ZS:15,7, T:0,0, F:9,7,
CH:76,9, C:2,3, Ca:76,5

S:0,8, E:199,0, ZS:6,2, T:0,0, F:10,7,
CH:25,0, C:0,0, Ca:12,6

S:0,2, E:118,0, ZS:7,8, T:4,6, F:2,2,
CH:9,5, C:8,3, Ca:0,0

Összesen

S:2,5, E:1240, ZS:47,1, T:5,4, F:37,8,
CH:127,9, C:6,1, Ca:603,2

S:2,8, E:855,0, ZS:33,7, T:1,8, F:40,8,
CH:104,8, C:1,2, Ca:221,3

S:4,1, E:1556,0, ZS:49,4, T:3,3, F:56,2,
CH:230,9, C:4,4, Ca:586,3

S:4,8, E:1226,0, ZS:31,9, T:4,7, F:61,2,
CH:151,8, C:3,0, Ca:514,1

S:4,2, E:1347,0, ZS:74,9, T:4,7, F:52,6,
CH:112,7, C:9,5, Ca:101,6

Jelmagyarítás:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarítás:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földmogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszamag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek