

Étlap

Alsós iskolás

(7-10. évf.)

Hétfő

2026.09.21.

Kedd

2026.09.22.

Szerda

2026.09.23.

Csütörtök

2026.09.24.

Péntek

2026.09.25.

Tízórai

-Csipketea tea (K)
-Főtt virsli ketchuppal (O, Z)
-Teljes kiőrlésű búzakifli (G, L)

S:0.1, E:332.0, ZS:11.3, T:0.0, F:15.5,
CH:46.0, C:10.7, Ca:12.8

-Tej 2,8 %-os (L)
-Egri Pásztor párizsi (O)
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)
-Tv. paprika

S:0.1, E:332.0, ZS:11.5, T:0.0, F:17.7,
CH:44.5, C:0.0, Ca:319.9

-Kakaó ital (L, O)
-kakaós fatörzs 50g (G)

S:0.0, E:320.0, ZS:13.2, T:0.0, F:10.5,
CH:39.5, C:0.0, Ca:303.3

-Tej 2,8 %-os (L)
-Kenőmájas (Hentes) (L, O)
-Teljes kiőrlésű búzakifli (G, L)
-Úborka

S:0.5, E:332.0, ZS:14.3, T:0.0, F:17.5,
CH:42.3, C:0.0, Ca:317.6

-Gyümölcs tea (K)
-Körözött-sajtmester (L)
-Teljes kiőrlésű búzakenyér

S:0.8, E:227.0, ZS:4.5, T:0.0, F:14.3,
CH:30.3, C:1.9, Ca:2.2

Ebéd

-Gulyásleves S (G, L, T, Z, M)
-palacsinta (L, G, T, O)

S:1.0, E:635.0, ZS:28.5, T:0.2, F:28.1,
CH:63.9, C:0.1, Ca:188.1

-Rántott leves
kenyérkockával (G, L, T)
-Vadás sertésszelet S (L, M)
-Copfocska (G, T)

S:2.4, E:919.0, ZS:38.7, T:0.0, F:39.9,
CH:99.2, C:1.5, Ca:157.5

-Frankfurti leves S (G, L, O)
-/ Aranygaluska Vanília
sodóval /Nem tartalmaz diót/
S (G, L, T)

S:1.3, E:820.0, ZS:38.9, T:0.0, F:41.0,
CH:93.5, C:7.2, Ca:230.2

-Zöldséges kolbászos
burgonyaleves (Z, G, T)
-Túrós csusza (G, T, L)

S:1.5, E:1056.0, ZS:52.3, T:0.0, F:44.4,
CH:97.5, C:1.0, Ca:217.2

-Tojásleves S (T, G)
-Rántott halfilé (G, T, H)
-Sárgarépa - Bulgur S (G)
-Fokhagyma szósz (L, T, M)

S:2.7, E:795.0, ZS:54.9, T:0.0, F:51.1,
CH:41.4, C:0.8, Ca:140.5

Uzsonna

-leveles pogácsa 50g (G, L, T)

S:0.0, E:160.0, ZS:10.4, T:1.5, F:3.4,
CH:21.4, C:0.9, Ca:10.0

-Kockasajt (sajtmester) (L)
-Teljes kiőrlésű búzakifli (G, L)

S:0.3, E:166.0, ZS:3.9, T:2.3, F:6.3,
CH:30.6, C:1.2, Ca:135.6

-Banán S

S:0.0, E:210.0, ZS:0.0, T:0.0, F:2.6,
CH:48.4, C:0.0, Ca:220.0

-sarudi sajtos rúd (G, L, T)

S:1.2, E:301.0, ZS:18.3, T:0.0, F:24.6,
CH:24.3, C:0.3, Ca:123.2

-Túró rudi (L)

S:0.0, E:106.0, ZS:5.5, T:0.0, F:4.4,
CH:9.3, C:0.0, Ca:0.0

Összesen

S:1.1, E:1127.0, ZS:50.3, T:1.6, F:47.0,
CH:131.3, C:11.7, Ca:210.8

S:2.8, E:1417.0, ZS:54.0, T:2.3, F:63.8,
CH:174.4, C:2.7, Ca:613.0

S:1.3, E:1350.0, ZS:52.1, T:0.0, F:34.2,
CH:181.4, C:7.2, Ca:773.5

S:3.3, E:1689.0, ZS:84.9, T:0.0, F:86.6,
CH:164.2, C:1.3, Ca:658.0

S:3.5, E:1128.0, ZS:65.0, T:0.0, F:69.7,
CH:81.0, C:2.7, Ca:142.7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földmogyoró
Z: zeller
R: rákelték
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szénamag

C: csillagfűt
P: puhatestűek