

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.14.	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
<i>Tízórai</i>	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,9, E:199,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,0, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7</i>	-Magyaros vajkrém (G) -Zsemle (G) -Kaliforniai paprika <i>S:0,9, E:152,0, ZS:6,5, T:4,0, F:3,5, CH:18,4, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Sajtos párizsi -Margarin -Sajtos zsemle (G, L) -Zöldpaprika <i>S:2,3, E:410,0, ZS:22,7, T:6,1, F:16,0, CH:34,3, C:0,7, Ca:4,2</i>	-Krémtúró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0</i>	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:246,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,5, CH:15,8, C:0,1, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós metélt (L, G, O) <i>S:0,5, E:762,0, ZS:34,0, T:1,7, F:36,1, CH:74,2, C:17,0, Ca:97,5</i>	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,0, E:806,0, ZS:26,6, T:2,7, F:54,4, CH:72,0, C:9,8, Ca:5,1</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Gombás sertésragu (G) -Rizs <i>S:1,2, E:660,0, ZS:30,1, T:2,3, F:23,6, CH:71,0, C:3,6, Ca:23,1</i>	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Őszibarack <i>S:1,8, E:800,0, ZS:37,9, T:15,8, F:26,1, CH:84,4, C:3,1, Ca:39,6</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:0,7, E:697,0, ZS:23,0, T:2,2, F:32,3, CH:83,8, C:25,2, Ca:5,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka <i>S:0,4, E:252,0, ZS:10,5, T:1,0, F:10,4, CH:28,2, C:0,3, Ca:5,4</i>	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,3, E:143,0, ZS:5,3, T:1,7, F:5,9, CH:18,0, C:0,5, Ca:2,7</i>	-Görögös joghurt-sajtkrém (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,1, E:113,0, ZS:4,7, T:2,1, F:3,9, CH:15,5, C:0,2, Ca:2,7</i>	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Uborka <i>S:1,7, E:200,0, ZS:11,2, T:2,0, F:7,0, CH:16,6, C:0,1, Ca:5,4</i>	-Kinder Pingui (G, L, T, O) -Alma <i>S:0,1, E:169,0, ZS:8,5, T:5,4, F:2,0, CH:13,2, C:10,4, Ca:6,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:1 213,0, ZS:56,8, T:6,7, F:54,5, CH:118,4, C:17,4, Ca:105,6</i>	<i>S:3,2, E:1 101,0, ZS:38,4, T:8,5, F:63,7, CH:108,4, C:10,3, Ca:7,8</i>	<i>S:3,6, E:1 183,0, ZS:57,4, T:10,5, F:43,5, CH:120,8, C:4,5, Ca:30,0</i>	<i>S:3,5, E:1 139,0, ZS:52,5, T:19,6, F:39,2, CH:122,5, C:16,5, Ca:45,0</i>	<i>S:1,9, E:1 112,0, ZS:48,9, T:13,6, F:42,9, CH:112,8, C:35,7, Ca:14,6</i>

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Tízórai	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápia paprika S:1,1, E:213,0, ZS:13,8, T:4,1, F:8,0, CH:16,2, C:0,8, Ca:2,3	-Trappista sajt (L) -Margarin -Kenyér (G) S:1,3, E:249,0, ZS:10,9, T:5,3, F:10,6, CH:26,5, C:0,2, Ca:7,5	-Amálka sonka -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,7, E:146,0, ZS:6,2, T:1,5, F:8,8, CH:15,5, C:0,1, Ca:2,7	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:269,0, ZS:17,5, T:6,3, F:8,7, CH:15,9, C:0,3, Ca:2,7
Ebéd	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Lasagne (G, L, T) S:1,1, E:698,0, ZS:24,6, T:4,7, F:35,2, CH:78,4, C:8,0, Ca:0,0	-Reszelttészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,9, E:643,0, ZS:29,6, T:3,7, F:34,6, CH:57,0, C:8,2, Ca:0,3	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G) S:1,0, E:800,0, ZS:28,5, T:2,4, F:35,6, CH:98,1, C:9,4, Ca:1,4	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Körte S:0,9, E:888,0, ZS:21,2, T:2,0, F:36,0, CH:137,0, C:25,4, Ca:24,4	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Mexikói halragu (G, T, H, L, O, M, S) -Rizs S:1,0, E:633,0, ZS:23,2, T:2,3, F:16,9, CH:85,4, C:5,2, Ca:0,1
Uzsonna	-Tojáskrém (T, M) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,2, E:189,0, ZS:5,5, T:0,6, F:7,8, CH:22,7, C:0,1, Ca:5,4	-Főtt virsli -Hosszú zsemle (G) -Mustár (M) S:2,2, E:444,0, ZS:25,1, T:8,9, F:17,0, CH:36,0, C:1,4, Ca:0,0	-Körözött (L) -Kenyér (G) -Uborka S:1,1, E:166,0, ZS:2,8, T:1,6, F:6,9, CH:27,7, C:0,5, Ca:12,9	-Soproni felvágott -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,6, E:175,0, ZS:7,7, T:3,1, F:7,7, CH:18,1, C:0,6, Ca:4,2	-Croissant (G, L, O) S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0
Összesen	S:2,5, E:1 100,0, ZS:43,9, T:9,4, F:51,0, CH:117,3, C:9,0, Ca:7,7	S:4,4, E:1 336,0, ZS:65,6, T:17,9, F:62,2, CH:119,4, C:9,7, Ca:7,8	S:2,8, E:1 113,0, ZS:37,5, T:5,5, F:51,3, CH:141,2, C:10,0, Ca:17,0	S:2,5, E:1 117,0, ZS:30,1, T:5,5, F:45,6, CH:164,6, C:28,2, Ca:28,6	S:2,3, E:1 123,0, ZS:53,1, T:14,1, F:29,3, CH:124,4, C:11,2, Ca:2,8

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

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, kéndioxid	