

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
Tízórai	-Tea -Magyaros vajkrém (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,7, E:393,0, ZS:15,8, T:9,8, F:8,9, CH:53,6, C:13,9, Ca:24,5</i>	-Tejeskávé (L, G) -Kakaós foszlós kalács (G, L, T, O) <i>S:1,2, E:446,0, ZS:10,7, T:6,0, F:15,8, CH:69,6, C:19,7, Ca:126,0</i>	-Puding (L) -Varga rúd (G, L) <i>S:0,9, E:274,0, ZS:4,2, T:0,9, F:10,1, CH:48,2, C:17,8, Ca:125,0</i>	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű gabonapehely (G) <i>S:0,2, E:118,0, ZS:5,9, T:4,0, F:6,3, CH:9,9, C:9,9, Ca:0,0</i>	-Tea -Sajtkrém (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,9, E:351,0, ZS:9,5, T:5,5, F:10,6, CH:54,1, C:15,1, Ca:143,8</i>
Ebéd	-Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M) -Sárgarépa főzelék (L, G) -Búzakenyér (G) <i>S:5,8, E:794,0, ZS:22,2, T:3,2, F:55,5, CH:90,0, C:25,3, Ca:162,2</i>	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Zöldborsós pulykaragu (G, L, T, Z, M) -Bulgur (G, L, T, Z, M) <i>S:4,1, E:561,0, ZS:15,4, T:1,5, F:28,0, CH:68,1, C:4,4, Ca:29,8</i>	-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M) -Vadas marha ragu (L, G, T, Z, M) -Tészta (G, T) -Piskóta szelet (G, T, O, M, C) <i>S:5,4, E:1 635,0, ZS:59,7, T:26,3, F:43,2, CH:227,0, C:99,7, Ca:30,1</i>	-Trópusi gyümölcsleves (G, L, T, Z, O, M) -Paprikás burgonya virslivel (G, L, T, Z, M) -Csemege uborka -Búzakenyér (G) <i>S:8,4, E:908,0, ZS:30,0, T:8,6, F:21,7, CH:133,2, C:49,0, Ca:24,4</i>	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Milánói makaróni (G, T, L, Z, M) -Banán <i>S:7,5, E:784,0, ZS:24,6, T:8,5, F:37,2, CH:101,6, C:8,1, Ca:151,7</i>
Uzsonna	-Sonkás szelet (L, Z, O, M) -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Kígyóuborka <i>S:3,2, E:573,0, ZS:27,2, T:8,0, F:18,3, CH:69,1, C:0,9, Ca:13,1</i>	-Tejfölös túró (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:281,0, ZS:9,3, T:5,4, F:12,4, CH:35,2, C:2,7, Ca:398,4</i>	-Teljes kiőrlésű tarjás croissant (G, T, S) -Körte <i>S:0,9, E:485,0, ZS:17,8, T:7,3, F:13,0, CH:67,4, C:5,0, Ca:16,0</i>	-Teavaj (L) -Méz -Búzakenyér (G) <i>S:1,1, E:369,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,5, CH:59,5, C:20,8, Ca:27,0</i>	-Csirkehúsos pástétom -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:2,0, E:335,0, ZS:10,8, T:3,5, F:13,8, CH:43,9, C:2,6, Ca:7,0</i>
Összesen	<i>S:10,7, E:1 760,0, ZS:65,2, T:21,0, F:82,7, CH:212,7, C:40,1, Ca:199,8</i>	<i>S:6,6, E:1 288,0, ZS:35,4, T:12,9, F:56,2, CH:172,8, C:26,8, Ca:554,2</i>	<i>S:7,2, E:2 394,0, ZS:81,7, T:34,4, F:66,2, CH:342,6, C:122,4, Ca:171,1</i>	<i>S:9,7, E:1 394,0, ZS:48,7, T:21,1, F:33,4, CH:202,6, C:79,7, Ca:51,4</i>	<i>S:11,5, E:1 470,0, ZS:44,9, T:17,6, F:61,7, CH:199,7, C:25,8, Ca:302,5</i>

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

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: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.27.	<i>Kedd</i> 2026.04.28.	<i>Szerda</i> 2026.04.29.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.30.	<i>Péntek</i> 2026.05.01.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Teavaj (L) -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:0,4, E:224,0, ZS:12,2, T:8,4, F:2,1, CH:26,3, C:12,2, Ca:2,7</i>	-Tea -Csokipudingos croissant (G, L) <i>S:0,0, E:245,0, ZS:9,9, T:1,1, F:2,7, CH:35,6, C:12,3, Ca:0,1</i>	-Krémtúró (L) -Császárzsemle (G, S) <i>S:2,1, E:418,0, ZS:9,0, T:3,1, F:13,6, CH:70,5, C:17,2, Ca:90,0</i>	-Kakaó (L) -Sajtos pereg (G, L, T, O) <i>S:2,4, E:490,0, ZS:13,8, T:7,0, F:20,4, CH:69,6, C:24,7, Ca:126,0</i>	-- <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Lecsó (G, T, L, F, Z, H, O, M, C) -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:4,9, E:969,0, ZS:14,7, T:1,0, F:27,3, CH:83,7, C:25,8, Ca:9,5</i>	-BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Rántott sajt (G, L, T, O, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) <i>S:4,4, E:1 431,0, ZS:108,6, T:24,9, F:28,4, CH:79,2, C:4,5, Ca:75,8</i>	-Tojásleves (G, L, T, Z, M) -Majoránnás tokány (G, L, T, Z, M) -Tészta (G, T) -Félbarna kenyér (G) -Alma <i>S:4,5, E:921,0, ZS:31,6, T:5,6, F:36,7, CH:119,5, C:3,9, Ca:23,7</i>	-Borsópüréleves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Sütemény (G, T) -Búzakenyér (G) -Narancs <i>S:2,4, E:454,0, ZS:6,8, T:0,3, F:21,0, CH:71,0, C:14,6, Ca:100,6</i>	-- <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-Sajtszelet (L) -Margarin (L) -Mórai paraszt kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,6, E:264,0, ZS:20,7, T:5,6, F:3,4, CH:15,9, C:1,3, Ca:10,0</i>	-Zala felvágott (O) -Natúr vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Retek <i>S:2,2, E:293,0, ZS:13,1, T:6,1, F:12,1, CH:30,8, C:1,6, Ca:1,0</i>	-Harcapástétom (H, O) -Félbarna kenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:1,8, E:336,0, ZS:12,3, T:1,8, F:12,0, CH:42,9, C:1,3, Ca:10,1</i>	-Sertés párizsi (L, O) -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Paradicsom <i>S:2,4, E:606,0, ZS:29,1, T:8,8, F:14,9, CH:69,4, C:0,4, Ca:41,4</i>	-- <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,9, E:1 457,0, ZS:47,6, T:15,0, F:32,8, CH:125,9, C:39,3, Ca:22,1</i>	<i>S:6,6, E:1 969,0, ZS:131,6, T:32,1, F:43,1, CH:145,5, C:18,3, Ca:76,8</i>	<i>S:8,4, E:1 675,0, ZS:52,9, T:10,4, F:62,3, CH:232,8, C:22,4, Ca:123,8</i>	<i>S:7,1, E:1 550,0, ZS:49,7, T:16,1, F:56,2, CH:210,0, C:39,7, Ca:268,0</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

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: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek