

Étlap

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.02.09.

Kedd
2026.02.10.

Szerda
2026.02.11.

Csütörtök
2026.02.12.

Péntek
2026.02.13.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)
-Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3
T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0
S:0,3) (O)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Karamellás tej" (E:172,0
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2
C:24,2 S:0,2) (L)
-Fonott kalács" (E:16,0
ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8
C:0,6 S:0,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,4, E:192,0, ZS:8,9, T:3,6, F:6,0,
CH:21,4, C:14,9, Ca:19,1

S:0,2, E:223,0, ZS:6,4, T:3,6, F:6,8,
CH:34,0, C:29,8, Ca:238,0

Ebéd

-Daragaluska leves" (E:221,2
ZS:13,1 T:1,2 F:5,8 CH:19,8
C:2,4 S:1,1) (G, T, Z)
-Tökfőzelék" (E:362,4
ZS:20,3 T:4,9 F:7,2 CH:36,4
C:4,8 S:2,1) (G, L)
-Sertésvagdalt" (E:252,7
ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7
C:2,1 S:1,6) (L, T)
-Teljeskiörlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Zöldségleves kagylótésztával
" (E:176,2 ZS:5,7 T:0,7 F:5,6
CH:24,3 C:4,2 S:2,0) (G, T,
Z)
-Lecsős Hús" (E:366,6
ZS:41,3 T:11,6 F:20,4 CH:8,4
C:1,9 S:1,9) (G)
-Tarhonyaköret" (E:405,2
ZS:11,8 T:1,6 F:10,4 CH:64,0
C:0,9 S:1,9)

S:3,7, E:740,0, ZS:32,2, T:6,3, F:33,0,
CH:74,5, C:8,8, Ca:109,6

S:4,2, E:684,0, ZS:44,3, T:10,6, F:27,0,
CH:66,7, C:5,1, Ca:63,9

Uzsonna

-Túrós-barackos lepény"
(E:295,3 ZS:13,8 T:2,3 F:7,4
CH:34,9 C:20,8 S:0,1) (G, T,
L)

-Banán" (E:147,0 ZS:0,0
T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0
S:0,1)
-Vajas keksz" (E:86,4 ZS:2,0
T:1,0 F:1,7 CH:15,3 C:3,6
S:0,1) (L, O, S)

S:0,0, E:197,0, ZS:9,2, T:1,5, F:5,0,
CH:23,3, C:13,8, Ca:26,7

S:0,1, E:174,0, ZS:1,6, T:0,8, F:2,7,
CH:36,4, C:2,9, Ca:110,0

Összesen

S:4,2, E:1 129,0, ZS:50,2, T:11,5,
F:44,0, CH:119,2, C:37,6, Ca:155,4

S:4,6, E:1 081,0, ZS:52,3, T:15,0,
F:36,5, CH:137,0, C:37,7, Ca:411,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.02.16.

Kedd

2026.02.17.

Szerda

2026.02.18.

Csütörtök

2026.02.19.

Péntek

2026.02.20.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Oválzsemle" (E:16,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0 S:0,0) (G, L)
-Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)
-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S)
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Pick sertéspárizsi" (E:41,4 ZS:3,4 T:1,4 F:2,4 CH:0,3 C:0,0 S:0,4)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcs joghurt" (E:85,0 ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0 C:12,9 S:0,1) (L)
-kifli sós v.tejes " (E:16,3 ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2 C:0,1 S:0,1) (G, L)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S)
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Füldői füstölt sonka" (E:28,0 ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3 C:0,2 S:0,6)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Tejeskávé" (E:135,7 ZS:4,8 T:2,9 F:5,1 CH:17,9 C:17,9 S:0,2) (L, T, Z, O, M)
-Kalács foszlós " (E:157,7 ZS:2,9 T:0,0 F:4,2 CH:27,7 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:109,0, ZS:4,1, T:2,6, F:1,6, CH:15,9, C:11,1, Ca:5,8

S:0,7, E:195,0, ZS:8,8, T:4,3, F:8,9, CH:18,9, C:7,8, Ca:192,7

S:0,2, E:136,0, ZS:1,8, T:0,9, F:3,9, CH:25,2, C:18,0, Ca:13,5

S:0,6, E:124,0, ZS:1,8, T:0,4, F:4,2, CH:22,3, C:14,6, Ca:19,1

S:0,2, E:373,0, ZS:8,9, T:3,6, F:11,3, CH:59,9, C:22,4, Ca:265,3

Ebéd

-Csirkeragu leves" (E:289,3 ZS:11,2 T:1,0 F:27,0 CH:18,5 C:3,7 S:1,1) (Z, G, T)
-Fánk" (E:981,7 ZS:56,5 T:7,3 F:17,9 CH:97,6 C:25,3 S:0,5) (G, T, L)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Gombaleves" (E:187,6 ZS:10,7 T:1,3 F:4,6 CH:18,3 C:3,6 S:1,5) (G, T)
-Rántottsajt" (E:317,3 ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0 C:0,7 S:1,1) (L)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)
-Tartármártás 1/2 adag" (E:160,5 ZS:15,6 T:3,1 F:1,2 CH:3,8 C:2,8 S:0,8) (L, T, M)

-Tárkonyos raguleves sertés" (E:338,0 ZS:28,1 T:8,8 F:22,5 CH:18,0 C:5,0 S:2,4) (L, G, T)
-Krumplis tészta" (E:566,3 ZS:14,2 T:2,1 F:14,3 CH:91,7 C:2,9 S:1,5) (T)
-Cékla" (E:94,5 ZS:0,0 T:0,0 F:1,5 CH:19,5 C:19,5 S:0,7) (L, K)

-Rántottleves abc tésztával" (E:207,0 ZS:6,9 T:1,0 F:4,6 CH:30,8 C:1,6 S:2,3) (G, T)
-Gyöngybab főzelék" (E:436,8 ZS:11,3 T:1,2 F:19,6 CH:61,9 C:1,6 S:2,1) (G, O)
-Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)
-Teljeskiörlesű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1 T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2 S:1,5) (Z, G, T)
-Budapest sertésragu" (E:410,9 ZS:37,5 T:9,4 F:25,2 CH:17,3 C:6,0 S:2,7) (G)
-Bulgur" (E:332,1 ZS:7,3 T:0,7 F:9,6 CH:60,8 C:8,0 S:0,0) (G, D, S)

Üzsonna

-Vaníliás krémtúró házi" (E:171,6 ZS:5,9 T:4,1 F:8,9 CH:19,9 C:17,6 S:0,0) (L)
-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S)

-Pizzáskifli" (E:198,4 ZS:12,8 T:5,3 F:11,6 CH:8,9 C:5,1 S:1,3) (L, G)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Trappista sajt" (E:93,6 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,5) (L)
-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)

-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)
-Háztartási keksz" (E:80,2 ZS:1,3 T:0,6 F:1,8 CH:15,1 C:3,7 S:0,2) (L, T, F, O, D, K)

-Túró rudi" (E:81,9 ZS:4,1 T:3,4 F:2,3 CH:8,9 C:8,3 S:0,0) (G, L)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,1, E:155,0, ZS:4,9, T:3,3, F:7,8, CH:19,2, C:14,2, Ca:37,0

S:1,3, E:208,0, ZS:12,8, T:5,3, F:11,6, CH:10,7, C:6,3, Ca:187,6

S:1,4, E:278,0, ZS:6,4, T:3,7, F:11,2, CH:43,8, C:9,9, Ca:160,8

S:0,1, E:109,0, ZS:1,0, T:0,4, F:2,1, CH:21,9, C:3,0, Ca:23,0

S:0,0, E:117,0, ZS:4,5, T:3,4, F:2,7, CH:15,9, C:13,3, Ca:30,7

Összesen

S:1,3, E:1 134,0, ZS:54,0, T:11,4, F:38,6, CH:118,6, C:49,5, Ca:150,5

S:5,1, E:1 115,0, ZS:67,3, T:20,7, F:39,7, CH:85,5, C:19,7, Ca:397,8

S:4,8, E:1 096,0, ZS:37,7, T:12,3, F:41,7, CH:156,0, C:46,5, Ca:272,0

S:6,2, E:1 020,0, ZS:42,2, T:9,8, F:43,1, CH:131,7, C:23,6, Ca:117,1

S:3,4, E:1 150,0, ZS:54,2, T:15,8, F:43,8, CH:140,9, C:48,5, Ca:371,9

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: földimogyoró

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

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.02.23.

Kedd

2026.02.24.

Szerda

2026.02.25.

Csütörtök

2026.02.26.

Péntek

2026.02.27.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Oválzsemle" (E:16,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0
S:0,0) (G, L)
-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5
T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0
S:0,3) (L)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

S:0,2, E:93,0, ZS:1,3, T:0,6, F:2,8,
CH:17,1, C:11,4, Ca:33,0

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2
S:0,2) (L, O)
-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1
S:0,1) (G, L, T, O, S)
-Margarin delma" (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Pulykamell sonka" (E:45,3
ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9
C:0,2 S:0,8)
-Kígyóborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,9, E:259,0, ZS:9,6, T:4,6, F:10,3,
CH:31,5, C:25,0, Ca:261,7

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-kifli sós v.tejes" (E:16,3
ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2
C:0,1 S:0,1) (G, L)
-Margarin delma" (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Piknik mozzarella" (E:116,0
ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2
C:0,2 S:0,6)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,5, E:153,0, ZS:6,6, T:4,3, F:8,4,
CH:14,4, C:9,6, Ca:6,2

Ebéd

-Húsos zöldborsóleves" (E:337,0 ZS:13,7 T:1,4
F:29,9 CH:21,4 C:4,6 S:2,0)
(G, T)
-Túrós Derelye" (E:653,0
ZS:12,9 T:1,2 F:23,2
CH:108,9 C:30,3 S:0,2) (G,
L, T)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:1,6, E:711,0, ZS:18,8, T:1,8, F:37,2,
CH:94,9, C:28,4, Ca:34,2

-Gyümölcsleves" (E:244,0
ZS:3,9 T:2,5 F:2,7 CH:48,2
C:40,9 S:1,1) (L, G)
-Halrudacska" (E:344,0
ZS:27,5 T:2,8 F:9,3 CH:14,6
C:0,6 S:0,7) (G, L, T, H)
-Burgonyapüré" (E:228,2
ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1
C:5,5 S:1,1) (L)

S:2,3, E:658,0, ZS:29,4, T:5,6, F:15,8,
CH:78,5, C:34,1, Ca:97,8

-Sertés raguleves" (E:297,5
ZS:24,8 T:6,9 F:17,2 CH:22,0
C:3,9 S:2,4) (Z, G, T)
-Kakaóscsiga" (E:648,6
ZS:16,3 T:3,4 F:17,3
CH:105,2 C:33,2 S:2,1) (G,
L, T)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:2,9, E:653,0, ZS:26,7, T:6,6, F:22,7,
CH:90,9, C:29,6, Ca:97,2

Uzsonna

-Limonádé gyümölcsös 10 l"
(E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6
CH:20,0 C:15,7 S:1,2)
-Teljeskiörlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)
-kockasajt" (E:34,7 ZS:2,7
T:1,7 F:2,5 CH:0,1 C:0,1
S:0,5)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:2,2, E:294,0, ZS:4,7, T:2,1, F:10,2,
CH:45,8, C:21,9, Ca:66,2

-Gyümölcsös ivójoghurt"
(E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8
CH:10,7 C:10,6 S:0,1)
-Vajas keksz" (E:86,4 ZS:2,0
T:1,0 F:1,7 CH:15,3 C:3,6
S:0,1) (L, O, S)

S:0,2, E:158,0, ZS:3,5, T:2,1, F:4,9,
CH:25,6, C:16,1, Ca:150,0

-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1
S:0,1) (G, L, T, O, S)
-baromfivirslis " (E:216,0
ZS:18,0 T:7,4 F:11,0 CH:2,5
C:0,5 S:1,9) (O)
-Ketchup" (E:30,9 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6
S:0,0)
-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)

S:1,3, E:226,0, ZS:12,2, T:5,0, F:8,3,
CH:20,5, C:15,1, Ca:0,0

Összesen

S:4,0, E:1 099,0, ZS:24,8, T:4,4, F:50,2,
CH:157,7, C:61,8, Ca:133,3

S:3,4, E:1 075,0, ZS:42,5, T:12,2,
F:31,0, CH:135,6, C:75,2, Ca:509,5

S:4,7, E:1 032,0, ZS:45,5, T:15,9,
F:39,5, CH:125,8, C:54,4, Ca:103,4

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek