

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

-Tejberizs" (E:394,3 ZS:7,5
T:4,4 F:11,0 CH:70,4 C:31,7
S:0,7) (L)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2
S:0,2) (L, O)
-Vajas Croissant" (E:216,5
ZS:11,1 T:7,2 F:5,5 CH:23,4
C:4,4 S:0,6) (G, L, T, O, D,
S)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
S:0,0)

S:0,5, E:350,0, ZS:6,4, T:3,5, F:9,2,
CH:63,3, C:30,4, Ca:241,2

S:0,8, E:424,0, ZS:17,1, T:10,8, F:12,8,
CH:52,8, C:23,6, Ca:252,6

Ebéd

-Hamishúsleves" (E:173,0
ZS:5,8 T:0,7 F:5,2 CH:24,6
C:4,0 S:2,0) (Z, G, T)
-Paradicsomoskáposzta"
(E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8
CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)
-Sült hús" (E:195,6 ZS:27,6
T:9,6 F:20,4 CH:0,0 C:0,0
S:2,0) (G, L, T, F, Z, O, D,
M, S)
-Teljeskiörlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Karfiol leves" (E:177,0
ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9
C:4,1 S:2,0) (G, T)
-Mexikói rizseshús csirkés"
(E:719,8 ZS:34,7 T:3,6
F:38,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,4)

Uzsonna

-kukoricás zsemle" (E:21,9
ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2
C:0,0 S:0,1) (G, L)

-Körözött Hajdú" (E:52,8
ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5
C:0,7 S:0,3)

-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

-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)

-Zabszelet" (E:231,0 ZS:9,2
T:4,1 F:3,5 CH:32,1 C:10,6
S:0,4) (G, L, T, D, S)

-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:1,9, E:198,0, ZS:3,9, T:2,4, F:5,3,
CH:31,5, C:20,9, Ca:69,7

S:0,3, E:189,0, ZS:6,5, T:2,7, F:2,7,
CH:28,4, C:12,0, Ca:10,0

Összesen

S:5,4, E:1 144,0, ZS:43,3, T:14,2,
F:42,8, CH:158,5, C:72,2, Ca:397,0

S:3,9, E:1 203,0, ZS:51,7, T:16,6,
F:44,3, CH:135,4, C:43,9, Ca:301,2

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
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.03.02.

Kedd

2026.03.03.

Szerda

2026.03.04.

Csütörtök

2026.03.05.

Péntek

2026.03.06.

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)
-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)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

S:0,4, E:143,0, ZS:5,9, T:3,7, F:6,9,
CH:15,1, C:10,6, Ca:147,4

-Tejeskávét" (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)
-zsemle " (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Zalafelvágott" (E:48,3
ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4
C:0,1 S:0,4) (O)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,6, E:236,0, ZS:9,4, T:4,8, F:9,6,
CH:27,6, C:22,4, Ca:247,8

-Gabonapehely tejjel"
(E:230,5 ZS:6,6 T:3,6 F:7,8
CH:34,3 C:19,4 S:0,3) (G, F,
O, D, S, L)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
S:0,0)

S:0,3, E:276,0, ZS:6,6, T:3,6, F:8,5,
CH:44,1, C:19,4, Ca:251,0

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Bundáskenyér" (E:271,4
ZS:10,9 T:2,3 F:9,9 CH:33,4
C:0,4 S:1,3) (G, T)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 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)

S:0,8, E:264,0, ZS:7,6, T:1,5, F:7,3,
CH:40,4, C:10,9, Ca:23,4

-Karamellás tej" (E:172,0
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2
C:24,2 S:0,2) (L)
-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)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:333,0, ZS:8,8, T:3,5, F:10,2,
CH:51,9, C:24,2, Ca:228,0

Ebéd

-Legényfogó leves" (E:373,6
ZS:15,6 T:3,7 F:31,9 CH:24,3
C:6,1 S:1,6) (Z, L, G)
-Szilvás gombóc" (E:581,5
ZS:9,6 T:1,2 F:11,6 CH:109,7
C:28,4 S:3,5) (L, G)

-Zöldségleves csigatésztával"
(E:199,0 ZS:9,1 T:1,2 F:4,9
CH:22,7 C:3,4 S:1,1) (Z, G,
T)
-Sült csirkecomb" (E:249,7
ZS:9,4 T:0,0 F:37,9 CH:0,7
C:0,4 S:3,0) (G, L, T, F, Z, O,
D, M, S)
-Meggymártás" (E:197,6
ZS:0,9 T:0,5 F:3,3 CH:42,6
C:16,2 S:0,6) (G, L)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8
T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5
S:1,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Gulyásleves" (E:304,7
ZS:22,7 T:5,9 F:14,2 CH:26,4
C:3,2 S:2,1) (Z)
-Káposztás kocka" (E:457,1
ZS:11,9 T:1,7 F:12,0 CH:73,2
C:8,8 S:2,1) (T)

-Piritott tésztaleves" (E:190,5
ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5
C:2,9 S:1,4) (G, T, Z)
-Lencsefőzelék " (E:428,0
ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7
C:2,1 S:2,0) (G, M)
-Sertéspörkölt" (E:262,5
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5
C:1,7 S:2,6)
-Teljeskiörlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Kertész leves" (E:187,3
ZS:8,9 T:1,1 F:5,0 CH:19,5
C:3,4 S:1,0) (Z, G, T)
-Kukoricás csirkeragu"
(E:411,1 ZS:20,6 T:5,8
F:34,2 CH:19,3 C:5,0 S:1,6)
(G, L, T, Z, O, M, S)
-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)

Uzsonna

-Tojásszeletes kenyér"
(E:286,5 ZS:6,0 T:0,1 F:12,9
CH:43,0 C:3,0 S:0,4) (T, G)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 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 tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)

S:0,4, E:308,0, ZS:5,1, T:0,1, F:11,2,
CH:51,6, C:12,3, Ca:24,8

-Kukoricáskenyér" (E:170,4
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8
C:0,0 S:1,1)
-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)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:1,8)

S:2,2, E:192,0, ZS:5,5, T:1,8, F:7,8,
CH:27,7, C:0,0, Ca:12,6

-Melegszendvics" (E:292,5
ZS:8,9 T:4,1 F:13,7 CH:39,5
C:0,2 S:2,4) (L, G)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:2,4, E:299,0, ZS:9,0, T:4,1, F:14,0,
CH:40,7, C:0,2, Ca:158,3

-Puding " (E:76,0 ZS:0,9
T:0,6 F:1,1 CH:15,8 C:12,0
S:0,6) (L, T)
-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)
-Limonádé citromos 10l"
(E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:5,4 C:5,1 S:0,0)

S:0,7, E:121,0, ZS:1,1, T:0,7, F:1,7,
CH:25,7, C:18,4, Ca:3,5

-Nápolyi szelet" (E:243,5
ZS:14,9 T:9,9 F:3,2 CH:23,9
C:16,7 S:0,1)
-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:278,0, ZS:15,3, T:9,9, F:3,6,
CH:30,9, C:21,7, Ca:10,0

Összesen

S:4,2, E:1 106,0, ZS:28,5, T:7,2, F:48,6,
CH:157,2, C:46,2, Ca:205,8

S:6,7, E:1 122,0, ZS:33,3, T:8,4, F:52,0,
CH:148,4, C:43,1, Ca:381,1

S:5,6, E:1 097,0, ZS:39,7, T:13,1,
F:40,6, CH:152,5, C:27,7, Ca:486,8

S:5,9, E:1 112,0, ZS:46,7, T:10,9,
F:48,0, CH:140,6, C:36,1, Ca:117,9

S:2,4, E:1 289,0, ZS:51,5, T:19,2,
F:50,7, CH:152,4, C:57,5, Ca:317,8

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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.03.09.

Kedd

2026.03.10.

Szerda

2026.03.11.

Csütörtök

2026.03.12.

Péntek

2026.03.13.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-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)
-Piknik mozzarella" (E:116,0
ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2
C:0,2 S:0,6)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

S:1,5, E:290,0, ZS:6,9, T:4,3, F:12,5,
CH:43,9, C:10,1, Ca:16,8

-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)
-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)
-Olasz felvágott" (E:54,4
ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4
C:0,1 S:0,3)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

S:0,5, E:243,0, ZS:10,3, T:5,3, F:8,9,
CH:27,8, C:23,8, Ca:245,6

-Tejes zabkása" (E:256,7
ZS:7,6 T:3,9 F:9,8 CH:35,7
C:20,5 S:0,2) (G, L, O)
-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:302,0, ZS:7,6, T:3,9, F:10,5,
CH:45,5, C:20,5, Ca:277,0

Ebéd

-Májgombóclevés" (E:224,4
ZS:12,9 T:1,5 F:7,8 CH:18,6
C:2,4 S:2,0) (T, G, Z)
-Almás krokett" (E:540,7
ZS:18,3 T:4,6 F:9,3 CH:82,1
C:29,5 S:1,8) (G, L, T)

S:2,9, E:593,0, ZS:23,8, T:4,7, F:13,0,
CH:78,9, C:25,3, Ca:33,3

-Burgonyaleves" (E:183,0
ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2
C:2,6 S:1,7) (Z)
-Csőben sült hal " (E:294,7
ZS:10,2 T:5,8 F:15,9 CH:35,0
C:9,2 S:1,7) (H, G, L)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8
T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5
S:1,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:3,4, E:641,0, ZS:21,1, T:6,3, F:19,4,
CH:91,8, C:15,1, Ca:297,1

-Bableves" (E:357,8 ZS:8,3
T:1,0 F:14,6 CH:54,5 C:2,8
S:2,5) (O, G)
-Sósfontat d"" (E:598,4
ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7
C:3,2 S:2,1) (G, L, T)

S:3,1, E:654,0, ZS:22,7, T:3,2, F:21,3,
CH:88,7, C:4,1, Ca:102,7

Uzsonna

-Vajas mézes kenyér"
(E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6
CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G)
-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)

S:0,3, E:225,0, ZS:0,7, T:0,1, F:4,9,
CH:47,5, C:16,2, Ca:10,0

-Teljeskiörlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Kométa ínyenc téliszalámi"
(E:96,2 ZS:8,6 T:3,7 F:4,6
CH:0,0 C:0,0 S:0,8)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

S:1,0, E:239,0, ZS:10,8, T:4,1, F:11,5,
CH:20,5, C:2,8, Ca:4,8

-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)
-szárnyasmájkrém" (E:48,6
ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7
C:2,0 S:0,5) (L, O)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)
-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)

S:2,0, E:191,0, ZS:3,0, T:0,8, F:4,6,
CH:32,2, C:21,7, Ca:69,2

Összesen

S:4,7, E:1 108,0, ZS:31,5, T:9,2, F:30,4,
CH:170,4, C:51,6, Ca:60,1

S:5,0, E:1 122,0, ZS:42,2, T:15,7,
F:39,8, CH:140,1, C:41,7, Ca:547,5

S:5,4, E:1 147,0, ZS:33,2, T:7,9, F:36,3,
CH:166,4, C:46,3, Ca:448,8

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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek