

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)
-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)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Sajtos párizsi" (E:39,8
ZS:2,8 T:1,1 F:2,4 CH:1,1
C:0,1 S:0,4) (G, L, 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)

-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)
-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:0,5, E:137,0, ZS:3,3, T:1,0, F:3,3,
CH:22,8, C:15,1, Ca:16,2

S:0,3, E:221,0, ZS:6,7, T:3,8, F:7,2,
CH:32,2, C:27,9, Ca:252,3

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)
-Zöldbabfőzelék" (E:396,4
ZS:24,1 T:4,8 F:9,1 CH:30,9
C:10,4 S:2,6) (L, G)
-Sertéspörkölt" (E:262,5
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5
C:1,7 S:2,6)
-Teljeskiőrlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Fokhagymakrém leves"
(E:251,3 ZS:16,9 T:7,7 F:3,5
CH:20,7 C:2,9 S:1,7) (G, S)
-Rántottcsirkemell" (E:477,8
ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0
C:1,1 S:0,3) (T, G, L)
-Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8
T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3
S:1,0)
-Csemege uborka " (E:18,2
ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7
C:1,7 S:1,3) (M)

Uzsonna

-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G)
-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)
-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)

-Müzliszelet" (E:81,6 ZS:2,4 T:1,7 F:0,9 CH:13,8 C:6,2 S:0,1) (G, L, F, 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:1,8, E:166,0, ZS:1,3, T:0,6, F:3,4, CH:30,9, C:21,6, Ca:97,2

S:0,1, E:127,0, ZS:2,4, T:1,7, F:1,7, CH:23,6, C:6,2, Ca:47,0

Összesen

S:6,5, E:1 000,0, ZS:52,4, T:12,2, F:36,1, CH:106,4, C:47,2, Ca:205,3

S:3,4, E:1 162,0, ZS:49,5, T:13,8, F:45,6, CH:129,8, C:39,8, Ca:376,2

Jó étvágyat!

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: szeszámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.03.16.

Kedd
2026.03.17.

Szerda
2026.03.18.

Csütörtök
2026.03.19.

Péntek
2026.03.20.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Fehérkenyér" (E:310,8
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0
C:0,0 S:2,0) (G)
-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)

S:1,2, E:248,0, ZS:4,6, T:2,7, F:5,7,
CH:45,4, C:11,1, Ca:16,5

-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)
-Olasz felvágott" (E:54,4
ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4
C:0,1 S:0,3)
-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:233,0, ZS:10,4, T:5,3, F:9,5,
CH:24,4, C:19,4, Ca:233,6

-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5
T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0
S:0,2) (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)

S:0,2, E:193,0, ZS:3,1, T:1,6, F:8,1,
CH:33,2, C:24,1, Ca:13,5

-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)
-Nádudvari natúr
szendvicskrém" (E:66,9
ZS:6,6 T:3,6 F:0,6 CH:1,1
C:0,5 S:0,3) (H, D)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 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)

S:0,3, E:156,0, ZS:4,6, T:2,4, F:1,8,
CH:25,5, C:11,1, Ca:25,1

-Karamellás tej" (E:172,0
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2
C:24,2 S:0,2) (L)
-Gézakalács" (E:257,6 ZS:7,0
T:4,1 F:5,7 CH:42,0 C:13,3
S:0,5) (G, L, T, D)

S:0,6, E:378,0, ZS:11,2, T:6,6, F:10,6,
CH:57,8, C:34,8, Ca:228,0

Ebéd

-Húsgombóc leves" (E:223,7
ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4
C:2,7 S:2,2) (T, Z, L)
-Mákosnudli" (E:570,0
ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6
C:2,6 S:3,6) (G, T, F, D, S,
K)

-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)
-Zöldborsófőzelék rántással"
(E:311,1 ZS:11,1 T:1,2
F:12,3 CH:39,5 C:15,4 S:1,6)
(G)
-Csirkepörkölt" (E:279,6
ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2
C:1,8 S:1,4)
-Teljeskiörlesű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Tárkonyos raguleves"
(E:294,3 ZS:12,4 T:2,6
F:26,4 CH:18,0 C:5,0 S:2,1)
(L, G, T)
-Almás-fahéjas gombóc"
(E:641,0 ZS:11,8 T:1,6
F:15,3 CH:116,8 C:16,5
S:3,3) (L, F, D)

-Zöldborsóleves " (E:183,0
ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9
C:5,0 S:1,7) (G, T)
-Kukta sajttal töltött halfilé"
(E:423,1 ZS:30,6 T:3,6
F:12,1 CH:24,3 C:2,9 S:1,4)
(G, L, T, Z, R, H, O, M)
-Kukoricásrizs" (E:364,6
ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0
C:3,4 S:1,1) (G)

-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)
-Vadas tésztával " (E:801,3
ZS:48,2 T:13,0 F:30,3
CH:88,6 C:14,1 S:3,5) (G, L,
M, T)

Uzsonna

-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)	-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) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G) -Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8) -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)	-Áfonyalekváros kenyér" (E:256,8 ZS:2,5 T:0,5 F:8,9 CH:45,3 C:22,0 S:0,3) (K) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)
--	---	---	--	--

S:0,3, E:189,0, ZS:6,5, T:2,7, F:2,7, CH:28,4, C:12,0, Ca:10,0	S:0,6, E:251,0, ZS:11,5, T:7,2, F:5,9, CH:30,4, C:9,4, Ca:10,0	S:2,8, E:230,0, ZS:8,5, T:3,6, F:6,3, CH:28,0, C:19,6, Ca:72,1	S:0,3, E:266,0, ZS:2,6, T:0,5, F:8,4, CH:47,7, C:24,8, Ca:10,0	S:0,1, E:105,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:0,0, Ca:110,0
--	--	--	--	--

Összesen

S:5,9, E:1 061,0, ZS:36,0, T:8,6, F:27,7, CH:133,2, C:27,3, Ca:221,8	S:4,4, E:1 133,0, ZS:46,7, T:15,2, F:57,2, CH:112,7, C:44,8, Ca:321,6	S:6,7, E:1 061,0, ZS:28,2, T:8,1, F:43,4, CH:151,9, C:58,2, Ca:112,2	S:3,6, E:1 145,0, ZS:43,6, T:7,3, F:28,6, CH:152,2, C:44,0, Ca:67,1	S:4,2, E:1 128,0, ZS:48,3, T:15,9, F:34,9, CH:155,4, C:46,8, Ca:400,4
--	---	--	---	---

Jó étvágyat!

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.03.23.

Kedd
2026.03.24.

Szerda
2026.03.25.

Csütörtök
2026.03.26.

Péntek
2026.03.27.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-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)
-kockasajt" (E:34,7 ZS:2,7
T:1,7 F:2,5 CH:0,1 C:0,1
S:0,5)
-Kígyóborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

S:0,5, E:97,0, ZS:2,9, T:1,7, F:3,4,
CH:14,1, C:10,1, Ca:4,8

-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)
-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)
-Pulykamell sonka" (E:45,3
ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9
C:0,2 S:0,8)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:1,8)

S:1,9, E:233,0, ZS:9,1, T:4,5, F:9,4,
CH:27,7, C:22,5, Ca:264,4

-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)
-Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0
F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:135,0, ZS:1,6, T:0,9, F:4,1,
CH:24,7, C:13,0, Ca:3,5

Ebéd

-Lebbencsleves" (E:266,6
ZS:19,0 T:5,0 F:4,1 CH:19,2
C:2,9 S:2,3) (Z, T)
-Rakottkarfiol" (E:596,3
ZS:26,7 T:9,3 F:32,8 CH:58,3
C:12,4 S:1,5) (L, G, T, Z, O,
M, S)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
S:0,0)

S:2,6, E:633,0, ZS:31,4, T:9,8, F:25,5,
CH:62,4, C:10,3, Ca:135,5

-Sárgaborsóleves " (E:245,9
ZS:10,8 T:1,2 F:8,2 CH:28,4
C:3,5 S:2,0) (G, T)
-Rántotsajt" (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)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:3,2, E:739,0, ZS:36,1, T:8,9, F:22,4,
CH:79,7, C:8,5, Ca:36,1

-Palócleves d" (E:305,6
ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7
C:4,5 S:2,1) (L, G)
-Aranygaluska" (E:514,5
ZS:12,4 T:2,0 F:16,5 CH:82,0
C:20,9 S:0,6) (G, L, T)
-Vanília mártás" (E:249,9
ZS:5,6 T:3,4 F:6,2 CH:43,5
C:30,2 S:0,4) (L)

S:2,1, E:749,0, ZS:31,0, T:9,0, F:25,5,
CH:100,6, C:39,8, Ca:237,7

Uzsonna

-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G) -Tojáskrém" (E:186,0 ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2 C:1,4 S:0,3) (T, M) -jégretek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,2 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)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G) -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)	-Melegszendvics" (E:292,5 ZS:8,9 T:4,1 F:13,7 CH:39,5 C:0,2 S:2,4) (L, G) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)
S:2,7, E:357,0, ZS:6,1, T:0,2, F:11,4, CH:60,0, C:20,2, Ca:111,8	S:1,3, E:179,0, ZS:12,1, T:4,9, F:8,1, CH:9,5, C:5,6, Ca:2,1	S:3,3, E:299,0, ZS:9,0, T:4,1, F:14,0, CH:40,4, C:0,2, Ca:159,2

Összesen

S:5,8, E:1 087,0, ZS:40,4, T:11,7, F:40,2, CH:136,5, C:40,6, Ca:252,1	S:6,4, E:1 151,0, ZS:57,3, T:18,4, F:39,9, CH:116,9, C:36,6, Ca:302,6	S:5,6, E:1 182,0, ZS:41,6, T:14,0, F:43,6, CH:165,7, C:52,9, Ca:400,4
--	--	--

Jó étvágyat!

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: szeszamag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	