

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)
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 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)
-Pápai Extra sonka" (E:30,9
ZS:1,2 T:0,5 F:4,8 CH:0,0
C:0,0 S:0,8)
-jégretek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:1,2 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)

-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:0,7, E:129,0, ZS:1,8, T:0,5, F:5,5,
CH:21,7, C:14,4, Ca:27,5

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

-Tavaszi leves" (E:176,2
ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9
C:4,4 S:1,5) (Z, G, T)
-Sült csirkecomb" (E:249,7
ZS:9,4 T:0,0 F:37,9 CH:0,7
C:0,4 S:3,7) (G, L, T, F, Z, O,
D, M, S)
-Paradicsommártás" (E:246,8
ZS:10,7 T:1,2 F:3,7 CH:33,4
C:24,5 S:1,5) (G)
-Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2
T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6
S:1,0)

-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)
-Tarhonyáshús" (E:691,6
ZS:45,1 T:10,8 F:28,2
CH:70,1 C:3,3 S:3,0)
-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

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

-Gyümölcsös ivójoghurt"
(E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8
CH:10,7 C:10,6 S:0,1)
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
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:2,3, E:364,0, ZS:12,6, T:5,0, F:12,4,
CH:50,2, C:15,0, Ca:12,0

S:0,2, E:142,0, ZS:2,4, T:1,3, F:4,5,
CH:24,0, C:18,3, Ca:161,3

Összesen

S:8,5, E:1 089,0, ZS:34,4, T:7,1, F:53,0,
CH:136,6, C:54,4, Ca:112,4

S:5,3, E:1 120,0, ZS:47,1, T:12,8,
F:38,0, CH:150,2, C:47,2, Ca:433,1

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: szulfidok, kén-dioxid	

Étlap

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.03.30.

Kedd
2026.03.31.

Szerda
2026.04.01.

Csütörtök
2026.04.02.

Péntek
2026.04.03.

Tízórai

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

S:0,4, E:139,0, ZS:5,9, T:3,7, F:7,1,
CH:14,2, C:9,9, Ca:150,1

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2
S:0,2) (L, O)
-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)
-Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2
T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0
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)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
S:0,0)

S:0,8, E:265,0, ZS:7,7, T:4,3, F:12,5,
CH:34,7, C:19,2, Ca:259,8

Ebéd

-Újházi csirkehúsleves
csigatésztával" (E:197,4
ZS:3,2 T:0,2 F:25,7 CH:15,0
C:3,1 S:1,6) (Z, G, T)
-Rakott tészta túrós" (E:693,5
ZS:30,1 T:11,5 F:28,3
CH:76,0 C:24,9 S:0,2) (L, T)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Zöldségleves csigatésztával"
(E:204,3 ZS:9,2 T:1,2 F:5,0
CH:23,7 C:3,8 S:1,5) (Z, G,
T)
-Csilis bab" (E:508,0 ZS:19,2
T:3,8 F:30,5 CH:47,6 C:19,6
S:1,7) (G)
-Teljeskiörlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

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) -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)	-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:62,1 ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,7) -Piknik mozzarella" (E:116,0 ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2 C:0,2 S:0,6) -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:357,0, ZS:4,8, T:0,1, F:11,1, CH:61,1, C:23,2, Ca:85,6	S:1,2, E:204,0, ZS:12,0, T:6,4, F:12,1, CH:10,9, C:5,2, Ca:10,0
--	--

Összesen

S:3,5, E:1 135,0, ZS:33,5, T:11,6, F:55,8, CH:143,7, C:56,9, Ca:339,1	S:4,4, E:1 070,0, ZS:40,1, T:14,3, F:54,7, CH:111,7, C:42,2, Ca:316,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
--	--	--	--	--

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