

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

-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)
-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:178,0, ZS:6,3, T:3,7, F:7,3,
CH:22,1, C:15,6, Ca:157,4

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4
F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)
-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)
-Toast sonka" (E:18,0 ZS:0,6
T:0,0 F:2,6 CH:0,5 C:0,0
S:0,0) (G, L, O)
-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)

S:0,3, E:169,0, ZS:5,8, T:2,9, F:8,3,
CH:19,4, C:7,7, Ca:194,0

-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)
-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)
-Zöldfűszeres vajkrém"
(E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0
CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)
-Kígyóborka" (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)

S:0,2, E:151,0, ZS:4,2, T:2,6, F:2,6,
CH:24,7, C:10,5, Ca:30,2

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2
S:0,2) (L, O)
-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)
-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:355,0, ZS:9,4, T:3,7, F:11,3,
CH:54,3, C:24,2, Ca:239,6

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)
-Csirkemáj rizottó" (E:504,5
ZS:14,6 T:2,4 F:21,1 CH:70,9
C:7,1 S:1,3)
-Csemege uborka " (E:18,2
ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7
C:1,7 S:1,3) (M)

-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)
-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)

-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)
-Bukta" (E:663,1 ZS:14,0
T:2,5 F:16,1 CH:83,5 C:12,0
S:1,1) (G, T, L)

-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)
-Gyümölcsmártás" (E:390,4
ZS:4,7 T:3,0 F:5,9 CH:78,5
C:47,3 S:0,2) (L, G)
-naturcsirkemell" (E:242,1
ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0
C:0,0 S:1,6)
-Piritott dara 1/2 adag"
(E:193,8 ZS:10,3 T:1,3 F:2,8
CH:21,9 C:0,1 S:0,5) (G)

-Paradicsomleves" (E:294,2
ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4
C:19,5 S:1,0) (G, T)
-Zöldséges, bulguros
sertéshús" (E:653,6 ZS:36,0
T:10,4 F:35,1 CH:84,3 C:15,2
S:1,1) (G, D, S)

Uzsonna

-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)
-Pulykamell sonka" (E:45,3
ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9
C:0,2 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)
-Multivitamin ivólé" (E:98,0
ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0
C:20,0 S:0,0)

S:1,7, E:298,0, ZS:4,5, T:1,1, F:8,3,
CH:56,7, C:20,7, Ca:34,1

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

S:1,3, E:198,0, ZS:12,8, T:5,3, F:11,6,
CH:8,9, C:5,1, Ca:185,5

-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)
-Körözött Hajdú" (E:52,8
ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5
C:0,7 S:0,3)
-jégrettek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:1,2 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:119,0, ZS:3,8, T:2,4, F:4,9,
CH:15,8, C:10,2, Ca:16,2

-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)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,4, E:236,0, ZS:4,8, T:0,1, F:10,6,
CH:35,6, C:2,4, Ca:22,7

-Piskóta szelet" (E:97,8
ZS:4,0 T:1,4 F:1,6 CH:13,8
C:8,8 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:0,1, E:133,0, ZS:4,4, T:1,4, F:2,0,
CH:20,8, C:13,8, Ca:10,0

Összesen

S:4,7, E:1 066,0, ZS:29,4, T:7,4, F:49,7,
CH:147,9, C:45,3, Ca:285,1

S:5,3, E:1 068,0, ZS:47,3, T:14,5,
F:51,3, CH:102,7, C:21,7, Ca:485,9

S:2,8, E:1 077,0, ZS:29,5, T:8,7, F:45,4,
CH:130,9, C:40,8, Ca:339,9

S:3,2, E:1 076,0, ZS:29,7, T:6,7, F:52,3,
CH:142,2, C:53,3, Ca:157,6

S:1,8, E:1 134,0, ZS:45,7, T:12,9,
F:40,9, CH:161,5, C:62,1, Ca:273,7

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.04.27.

Kedd

2026.04.28.

Szerda

2026.04.29.

Csütörtök

2026.04.30.

Péntek

2026.05.01.

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)

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4
F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)
-zsemle " (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,3 CH:3,7 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)
-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)

-Krémtúró" (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)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 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)
-Bundáskenyér" (E:271,4
ZS:10,9 T:2,3 F:9,9 CH:33,4
C:0,4 S:1,3) (G, T)
-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)

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

S:0,6, E:247,0, ZS:13,5, T:6,5, F:10,8,
CH:19,5, C:12,7, Ca:207,0

S:0,2, E:203,0, ZS:2,7, T:1,6, F:8,4,
CH:36,0, C:19,1, Ca:26,5

S:0,9, E:263,0, ZS:7,8, T:1,5, F:7,3,
CH:40,3, C:14,7, Ca:34,0

Ebéd

-Jókai bableves" (E:364,9
ZS:22,5 T:5,4 F:18,5 CH:35,1
C:3,5 S:1,3)
-Túróstészta" (E:566,7
ZS:22,4 T:9,1 F:25,1 CH:65,0
C:10,2 S:1,1) (L, G, T)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-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)
-Rántott hal" (E:299,7
ZS:19,7 T:1,9 F:9,3 CH:22,1
C:1,2 S:1,3) (L, H, T, G)
-Petrezselymes rizs" (E:361,5
ZS:7,9 T:1,1 F:6,1 CH:66,5
C:0,6 S:1,5)

-Gulyásleves" (E:310,0
ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4
C:3,6 S:2,1) (Z)
-Mákosnudli" (E:570,0
ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6
C:2,6 S:2,6) (G, T, F, D, S,
K)

-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)
-Sült csirkecomb" (E:244,8
ZS:9,4 T:0,0 F:37,6 CH:0,0
C:0,0 S:0,9) (G, L, T, F, Z, O,
D, M, S)
-Hagymás burgonya"
(E:374,0 ZS:15,3 T:1,7 F:6,5
CH:47,7 C:3,2 S:2,0)
-Káposztasaláta" (E:118,8
ZS:0,5 T:0,0 F:3,6 CH:22,7
C:13,5 S:2,1)

Uzsonna

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

-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)

-Füldői füstölt sonka" (E:28,0
ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3
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)

-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)

-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)

-Tejszelet" (E:117,9 ZS:7,8
T:4,6 F:2,2 CH:9,5 C:8,3
S:0,2) (G, L, T, O)

S:0,5, E:315,0, ZS:6,0, T:3,5, F:8,8,
CH:56,3, C:25,4, Ca:231,2

S:0,7, E:165,0, ZS:3,0, T:0,8, F:9,7,
CH:21,5, C:2,9, Ca:11,2

S:1,4, E:187,0, ZS:12,2, T:5,0, F:8,3,
CH:11,0, C:5,6, Ca:1,3

S:0,2, E:118,0, ZS:7,8, T:4,6, F:2,2,
CH:9,5, C:8,3, Ca:0,0

Összesen

S:2,4, E:1 082,0, ZS:38,7, T:14,1,
F:41,9, CH:148,8, C:51,0, Ca:369,0

S:4,6, E:1 055,0, ZS:49,6, T:14,9,
F:34,2, CH:113,8, C:19,0, Ca:263,8

S:5,2, E:1 067,0, ZS:46,5, T:12,4,
F:35,8, CH:115,9, C:29,4, Ca:215,0

S:5,5, E:1 040,0, ZS:39,6, T:8,2, F:45,2,
CH:117,0, C:37,1, Ca:161,7

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:

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 C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám-mag P: puhatestűek
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid