

# Étlap

**Alsós iskolás**

(7-10 év)

**Hétfő**

2026.06.15.

**Kedd**

2026.06.16.

**Szerda**

2026.06.17.

**Csütörtök**

2026.06.18.

**Péntek**

2026.06.19.

**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)  
-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:128,0, ZS:1,7, T:0,6, F:3,2, CH:24,1, C:16,4, Ca:43,0

-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)  
-Hónapos retek" (E:14,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,0 CH:2,0 C:0,0 S:0,1)

S:0,7, E:220,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,1, CH:13,3, C:7,7, Ca:241,3

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

S:0,3, E:266,0, ZS:7,0, T:3,6, F:8,2, CH:41,3, C:24,4, Ca:238,0

-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)  
-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)

S:1,6, E:235,0, ZS:2,1, T:0,6, F:9,5, CH:44,5, C:9,4, Ca:18,0

-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)  
-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:376,0, ZS:11,6, T:6,9, F:11,0, CH:56,0, C:33,0, Ca:242,3

**Ebéd**

-Tárkonyos raguleves" (E:359,1 ZS:12,9 T:2,8 F:28,6 CH:30,5 C:5,2 S:2,1) (L, G, T)  
-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)

S:3,6, E:713,0, ZS:24,7, T:3,6, F:29,4, CH:71,1, C:5,8, Ca:181,5

-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)  
-Temesvári sertéstokány" (E:666,0 ZS:48,0 T:14,8 F:28,7 CH:25,4 C:7,3 S:2,8) (L, G)  
-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)

S:4,2, E:797,0, ZS:43,9, T:12,5, F:31,7, CH:64,4, C:9,0, Ca:97,1

-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)  
-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:1,3, E:711,0, ZS:19,4, T:4,6, F:32,5, CH:98,8, C:38,9, Ca:246,4

-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)  
-Burgonyafőzelék" (E:354,3 ZS:18,4 T:3,8 F:5,8 CH:38,5 C:3,9 S:1,0) (L, G)  
-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)

S:2,9, E:691,0, ZS:28,8, T:5,2, F:31,4, CH:71,0, C:7,8, Ca:58,3

-Multivitamin ivólé" (E:98,0 ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0 C:20,0 S:0,0)  
-Vadas" (E:368,3 ZS:36,1 T:9,7 F:15,6 CH:17,6 C:10,5 S:2,9) (G, L, M)  
-Tésztaköret szarvacská" (E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6 CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)

S:3,6, E:613,0, ZS:33,8, T:8,6, F:19,6, CH:75,3, C:28,8, Ca:37,6

## Uzsonna

-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)  
-Tojáskrém" (E:186,0 ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2 C:1,4 S:0,3) (T, M)  
-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:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 S:0,0)

S:0,2, E:229,0, ZS:5,9, T:0,2, F:7,5, CH:32,6, C:20,4, Ca:83,9

-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)

S:0,0, E:137,0, ZS:4,7, T:3,3, F:7,2, CH:15,9, C:14,1, Ca:37,0

-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)  
-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)

S:0,7, E:62,0, ZS:3,1, T:0,9, F:3,2, CH:5,0, C:0,8, Ca:22,1

-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)  
-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)  
-Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 S:0,0)

S:0,3, E:206,0, ZS:4,5, T:2,7, F:3,1, CH:34,2, C:20,9, Ca:64,9

-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)  
-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:117,0, ZS:2,8, T:1,7, F:1,3, CH:20,8, C:11,2, Ca:34,0

## Összesen

S:4,0, E:1 070,0, ZS:32,4, T:4,5, F:40,1, CH:127,7, C:42,6, Ca:308,3

S:4,9, E:1 154,0, ZS:61,7, T:22,3, F:50,0, CH:93,6, C:30,8, Ca:375,4

S:2,4, E:1 038,0, ZS:29,6, T:9,1, F:43,8, CH:145,1, C:64,0, Ca:506,5

S:4,8, E:1 132,0, ZS:35,4, T:8,5, F:44,0, CH:149,8, C:38,1, Ca:141,2

S:4,3, E:1 105,0, ZS:48,2, T:17,2, F:32,0, CH:152,1, C:73,0, Ca:313,8

## Jó étvágyat!

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

### Allergén jelmagyarázat: