

# Étlap

*Alsós iskolás*  
(7-10 év)

*Hétfő*  
2026.09.21.

*Kedd*  
2026.09.22.

*Szerda*  
2026.09.23.

*Csütörtök*  
2026.09.24.

*Péntek*  
2026.09.25.

*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)  
-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)

S:1,2, E:232,0, ZS:1,8, T:0,7, F:6,9,  
CH:46,6, C:11,4, Ca:43,7

-Karamellás tej" (E:172,0  
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2  
C:24,2 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)  
-Csirkemell sonka" (E:19,1  
ZS:0,6 T:0,2 F:2,7 CH:0,7  
C:0,2 S:0,4) (L)  
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0  
S:1,8)

S:1,5, E:214,0, ZS:6,6, T:3,7, F:8,8,  
CH:29,4, C:24,3, Ca:234,8

-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)  
-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5  
T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0  
S:0,2) (L)  
-Vajas keksz" (E:86,4 ZS:2,0  
T:1,0 F:1,7 CH:15,3 C:3,6  
S:0,1) (L, O, S)

S:0,3, E:227,0, ZS:4,3, T:2,4, F:9,0,  
CH:38,4, C:22,0, Ca:3,5

-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)

S:0,8, E:221,0, ZS:7,3, T:1,5, F:6,6,  
CH:32,1, C:9,7, Ca:21,3

-Tejbedara" (E:275,5 ZS:6,3  
T:3,8 F:8,5 CH:45,2 C:30,3  
S:0,4) (L, G, O)

S:0,3, E:220,0, ZS:5,0, T:3,0, F:6,8,  
CH:36,1, C:24,2, Ca:186,7

*Ebéd*

-Sertés raguleves" (E:297,5  
ZS:24,8 T:6,9 F:17,2 CH:22,0  
C:3,9 S:1,4) (Z, G, T)  
-Túrósbatyu" (E:606,1  
ZS:24,9 T:5,9 F:24,0 CH:69,2  
C:18,9 S:0,1) (G, L, T)  
-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0  
F:0,4 CH:18,3 C:11,7 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)  
-Paprikás burgonya virslivel"  
(E:603,8 ZS:37,1 T:10,6  
F:18,9 CH:44,2 C:3,8 S:3,3)  
(O)  
-Kukoricáskenyér" (E:170,4  
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8  
C:0,0 S:1,1)  
-Nektarin" (E:66,0 ZS:0,5  
T:0,3 F:1,7 CH:13,4 C:11,9  
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)  
-Csilis bab" (E:508,0 ZS:19,2  
T:3,8 F:30,5 CH:47,6 C:19,6  
S:1,7) (G)  
-Fehérkenyér" (E:310,8  
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0  
C:0,0 S:2,0) (G)

-Zöldségleves cérnametélttel"  
(E:202,0 ZS:8,6 T:0,9 F:5,9  
CH:25,0 C:4,3 S:1,1) (Z, G,  
T)  
-Rakottzöldbab" (E:581,8  
ZS:25,7 T:9,0 F:31,1 CH:51,0  
C:12,4 S:2,3) (G, L, T, Z, O,  
M, S)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0  
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Fejtettbab leves" (E:318,6  
ZS:8,3 T:1,1 F:12,3 CH:47,4  
C:2,3 S:2,5) (G)  
-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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)<br>-szárnyasmájkrém" (E:48,6 ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7 C:2,0 S:0,5) (L, O)<br>-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)<br>-Limonádé citromos 10l" (E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,4 C:5,1 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)<br>-Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)<br>-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) | -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)<br>-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0) | -Rozs kenyér" (E:204,8 ZS:0,0 T:0,0 F:6,4 CH:42,4 C:2,4 S:0,4) (G)<br>-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)<br>-Pick Rákóczi szalámi" (E:156,0 ZS:14,1 T:5,7 F:7,2 CH:0,0 C:0,0 S:1,3)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) | -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)<br>-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                               |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| S:2,3, E:225,0, ZS:4,6, T:1,0, F:8,4, CH:36,8, C:8,4, Ca:15,6 | S:0,3, E:206,0, ZS:4,5, T:2,7, F:3,1, CH:34,2, C:20,9, Ca:64,9 | S:0,4, E:288,0, ZS:9,3, T:4,1, F:3,9, CH:47,3, C:20,3, Ca:15,0 | S:1,5, E:322,0, ZS:14,4, T:5,8, F:12,0, CH:33,6, C:3,0, Ca:2,1 | S:0,1, E:155,0, ZS:4,1, T:1,4, F:1,9, CH:29,0, C:18,5, Ca:15,0 |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

Összesen

|                                                                       |                                                                       |                                                                     |                                                                       |                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| S:4,4, E:1 105,0, ZS:38,5, T:10,0, F:42,4, CH:158,6, C:44,6, Ca:189,2 | S:4,9, E:1 112,0, ZS:38,8, T:14,2, F:31,8, CH:151,6, C:76,7, Ca:340,7 | S:2,9, E:1 107,0, ZS:27,9, T:9,2, F:38,9, CH:172,4, C:75,4, Ca:53,3 | S:4,7, E:1 110,0, ZS:45,4, T:14,0, F:44,0, CH:124,6, C:29,1, Ca:174,3 | S:5,7, E:1 135,0, ZS:33,4, T:6,5, F:50,1, CH:151,3, C:56,2, Ca:316,1 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

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

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.09.28. | <i>Kedd</i><br>2026.09.29. | <i>Szerda</i><br>2026.09.30. | <i>Csütörtök</i><br>2026.10.01. | <i>Péntek</i><br>2026.10.02. |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

## Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)  
-Oválnszemle" (E:16,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0 S:0,0) (G, L)  
-kockasajt" (E:69,3 ZS:5,5 T:3,4 F:5,0 CH:0,1 C:0,1 S:1,0)  
-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:131,0, ZS:5,6, T:3,4, F:5,8, CH:14,3, C:10,0, Ca:6,1

-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)  
-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)  
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:240,0, ZS:10,3, T:5,3, F:8,9, CH:27,6, C:22,5, Ca:247,5

-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)  
-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:292,0, ZS:8,0, T:3,9, F:10,2, CH:42,7, C:25,5, Ca:264,0

-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)  
-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)  
-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:154,0, ZS:6,5, T:4,3, F:8,5, CH:14,5, C:9,7, Ca:2,7

-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)

S:0,2, E:320,0, ZS:9,0, T:3,7, F:10,9, CH:47,3, C:19,2, Ca:229,6

## Ebéd

-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)  
-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)  
-Nektarin" (E:66,0 ZS:0,5 T:0,3 F:1,7 CH:13,4 C:11,9 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)  
-Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G)  
-Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)  
-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)  
-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

-Becsínált leves " (E:293,3 ZS:11,1 T:1,1 F:24,9 CH:21,6 C:2,3 S:1,6) (G, Z, T)  
-Ízes derelye" (E:729,0 ZS:2,7 T:0,1 F:16,7 CH:98,1 C:16,8 S:4,4) (G, T, L)

-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)  
-Panírozott tökehalfilé" (E:393,4 ZS:28,4 T:2,9 F:13,3 CH:0,8 C:20,4 S:0,8) (G, L, T, Z, O, M)  
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)  
-Tartármártás" (E:331,8 ZS:31,2 T:6,2 F:2,3 CH:10,3 C:8,4 S:1,5) (L, T, M)  
-Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

-Burgonyaleves" (E:183,0 ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2 C:2,6 S:1,7) (Z)  
-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

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Sajtos pogácsa" (E:221,6 ZS:6,9 T:3,3 F:9,1 CH:29,8 C:1,1 S:1,2) (G, L, T)<br>-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)<br>-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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)<br>-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)<br>-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)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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)<br>-baromfivirsl " (E:216,0 ZS:18,0 T:7,4 F:11,0 CH:2,5 C:0,5 S:1,9) (O)<br>-Ketchup" (E:30,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6 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)<br>-Tojáskrém" (E:186,0 ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2 C:1,4 S:0,3) (T, M)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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)<br>-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0) |
| S:0,8, E:223,0, ZS:5,0, T:2,2, F:6,5, CH:36,7, C:15,2, Ca:47,8                                                                                                                                          | S:0,4, E:61,0, ZS:2,7, T:1,0, F:2,5, CH:6,0, C:1,4, Ca:2,1                                                                                                                                                                                                                                          | 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:106,0, ZS:5,8, T:0,1, F:6,1, CH:6,8, C:1,8, Ca:23,7                                                                                                                                                            | S:0,2, E:175,0, ZS:8,0, T:4,7, F:2,6, CH:24,7, C:18,0, Ca:15,0                                                                       |

Összesen

|                                                                       |                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| S:3,3, E:1 106,0, ZS:40,8, T:14,4, F:53,8, CH:127,0, C:53,9, Ca:149,8 | S:5,3, E:1 102,0, ZS:52,6, T:15,0, F:41,5, CH:137,4, C:57,7, Ca:317,6 | S:5,5, E:1 147,0, ZS:28,9, T:9,6, F:45,1, CH:132,6, C:43,7, Ca:287,0 | S:3,9, E:1 205,0, ZS:70,7, T:13,0, F:34,2, CH:87,1, C:42,0, Ca:75,5 | S:4,7, E:1 121,0, ZS:54,1, T:16,4, F:35,5, CH:139,1, C:42,8, Ca:316,4 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

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