

Étlap

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.09.07.

Kedd
2026.09.08.

Szerda
2026.09.09.

Csütörtök
2026.09.10.

Péntek
2026.09.11.

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)
-Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8
T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1
S:0,0) (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:0,0, E:74,0, ZS:0,9, T:0,5, F:0,8,
CH:15,2, C:10,7, Ca:3,8

-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)
-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)
-Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0
F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

S:0,8, E:179,0, ZS:6,3, T:3,4, F:10,1,
CH:19,0, C:12,5, Ca:206,9

-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)
-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:0,4, E:300,0, ZS:8,3, T:4,4, F:9,2,
CH:46,5, C:22,3, Ca:228,0

-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)
-Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3
T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0
S:0,3) (O)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)
-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0
F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

S:0,4, E:219,0, ZS:8,6, T:3,6, F:5,8,
CH:30,5, C:20,4, Ca:21,4

-Karamellás tej" (E:172,0
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2
C:24,2 S:0,2) (L)
-Fonott kalács" (E:16,0
ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8
C:0,6 S:0,0)

S:0,2, E:188,0, ZS:6,0, T:3,6, F:6,4,
CH:27,0, C:24,8, Ca:228,0

Ebéd

-Legényfogó leves" (E:325,1
ZS:13,9 T:3,1 F:30,3 CH:17,7
C:5,3 S:1,6) (Z, L, G)
-Darástészta " (E:561,5
ZS:11,4 T:1,5 F:14,1 CH:98,5
C:20,7 S:1,1) (G, T)
-Sárgabarack lekvár" (E:75,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,7
C:16,5 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)

-Rántottleves abc tésztával"
(E:194,6 ZS:5,9 T:0,9 F:4,6
CH:30,1 C:1,6 S:2,3) (G, T)
-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)
-Kukoricáskenyér" (E:170,4
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8
C:0,0 S:1,1)

-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)
-Sósfonat d"" (E:598,4
ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7
C:3,2 S:2,1) (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)

-Hamishúsleves" (E:173,0
ZS:5,8 T:0,7 F:5,2 CH:24,6
C:4,0 S:2,0) (Z, G, T)
-Paradicsomos Húsgombóc"
(E:515,1 ZS:19,8 T:3,8
F:27,2 CH:55,2 C:25,8 S:2,0)
(T, G)
-Fehérkenyér" (E:310,8
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0
C:0,0 S:2,0) (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)
-Tejfölös csirke" (E:372,8
ZS:21,9 T:3,8 F:32,9 CH:8,7
C:2,9 S:1,6) (G, L)
-Tésztaköret szarvacska"
(E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6
CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)

Uzsonna

-Vajas mézes kenyér" (E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6 CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 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)	-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) -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) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1) -Metélőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4) -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)	-Nápolyi szelet" (E:243,5 ZS:14,9 T:9,9 F:3,2 CH:23,9 C:16,7 S:0,1) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)
--	--	--	---	--

S:0,3, E:339,0, ZS:0,7, T:0,2, F:6,2, CH:73,4, C:30,8, Ca:73,9	S:0,6, E:256,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:33,2, C:13,8, Ca:0,0	S:0,5, E:117,0, ZS:6,5, T:4,3, F:8,1, CH:5,3, C:1,4, Ca:2,1	S:1,3, E:311,0, ZS:4,2, T:2,0, F:8,7, CH:55,9, C:20,6, Ca:72,8	S:0,1, E:300,0, ZS:15,0, T:9,9, F:3,5, CH:39,1, C:26,4, Ca:15,0
---	---	--	---	--

Összesen

S:2,2, E:1 115,0, ZS:19,5, T:3,9, F:38,5, CH:188,1, C:77,2, Ca:130,1	S:6,2, E:1 138,0, ZS:41,6, T:15,5, F:45,0, CH:141,2, C:31,5, Ca:244,2	S:3,8, E:1 107,0, ZS:41,1, T:13,3, F:48,9, CH:130,3, C:34,5, Ca:319,0	S:5,2, E:1 115,0, ZS:29,3, T:8,5, F:39,4, CH:169,3, C:59,5, Ca:153,9	S:4,2, E:1 117,0, ZS:47,4, T:17,9, F:44,9, CH:126,6, C:56,5, Ca:287,8
---	--	--	---	--

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> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.14.	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)
 -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:141,0, ZS:6,0, T:3,7, F:7,2, CH:14,5, C:9,4, Ca:148,0

-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)
 -kockasajt" (E:69,3 ZS:5,5 T:3,4 F:5,0 CH:0,1 C:0,1 S:1,0)
 -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:133,0, ZS:5,7, T:3,4, F:5,9, CH:14,4, C:9,6, 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)
 -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)
 -Soproni felvágott" (E:51,6 ZS:4,4 T:1,8 F:2,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,4)
 -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)
 -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

S:1,5, E:258,0, ZS:10,1, T:5,2, F:9,4, CH:30,5, C:24,0, Ca:244,0

-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

-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

-Csirkehusleves" (E:210,6 ZS:3,2 T:0,2 F:25,0 CH:19,1 C:2,9 S:2,1) (Z, G, T)
 -Rántottsajt" (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)

-Frankfurti leves"" (E:293,5 ZS:18,1 T:6,0 F:10,4 CH:21,1 C:3,9 S:1,3) (G, O, L)
 -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)
 -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

-Tavas 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)
 -Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)

-Tarhonyaleves" (E:173,3 ZS:8,6 T:1,0 F:3,1 CH:20,7 C:3,0 S:1,2) (Z)
 -Lencsefőzelék " (E:428,0 ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7 C:2,1 S:2,0) (G, M)
 -Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)
 -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)

-Gyümölcsleves" (E:272,8 ZS:3,9 T:2,5 F:3,0 CH:54,6 C:44,4 S:1,1) (L, G)
 -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)
 -Burgonyapüré" (E:228,2 ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1 C:5,5 S:1,1) (L)

Uzsonna

-Tojásszeletes kenyér" (E:283,3 ZS:8,8 T:0,7 F:16,5 CH:29,9 C:4,0 S:0,4) (T) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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)	-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) -Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3) -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)	-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) -Gyümölcsös ivójoghurt" (E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8 CH:10,7 C:10,6 S:0,1)	-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) -Zalafelvágott" (E:48,3 ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4 C:0,1 S:0,4) (O) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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:0,4, E:334,0, ZS:8,0, T:0,7, F:14,2, CH:47,7, C:24,4, Ca:22,1	S:0,4, E:216,0, ZS:4,1, T:2,5, F:5,7, CH:34,9, C:21,2, Ca:62,5	S:0,2, E:105,0, ZS:2,0, T:1,3, F:4,1, CH:16,6, C:13,3, Ca:153,5	S:0,4, E:66,0, ZS:3,5, T:1,2, F:3,5, CH:4,8, C:0,1, Ca:4,3	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:4,0, E:1 153,0, ZS:44,3, T:12,6, F:55,3, CH:128,3, C:36,9, Ca:210,4	S:4,5, E:1 072,0, ZS:38,4, T:11,9, F:28,4, CH:129,0, C:45,4, Ca:288,6	S:6,1, E:1 174,0, ZS:54,9, T:18,8, F:44,9, CH:117,9, C:46,3, Ca:497,6	S:4,7, E:1 110,0, ZS:36,1, T:7,6, F:61,6, CH:129,4, C:30,5, Ca:363,1	S:3,5, E:1 207,0, ZS:42,0, T:13,0, F:30,2, CH:170,5, C:71,5, Ca:455,6
--	--	--	---	--

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, kén-dioxid	