

Étlap

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.10.05.

Kedd
2026.10.06.

Szerda
2026.10.07.

Csütörtök
2026.10.08.

Péntek
2026.10.09.

Tízórai

-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)
-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:0,1, E:75,0, ZS:1,0, T:0,6, F:0,9,
CH:15,1, C:10,8, Ca:2,6

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-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)
-Pulykamell sonka" (E:45,3
ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9
C:0,2 S:0,8)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,8, E:103,0, ZS:3,1, T:0,9, F:3,1,
CH:15,4, C:9,6, Ca:21,2

-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)
-Gyümölcs joghurt" (E:85,0
ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0
C:12,9 S:0,1) (L)

S:0,2, E:101,0, ZS:1,4, T:0,9, F:3,5,
CH:18,2, C:13,0, Ca:3,5

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2
S:0,2) (L, O)
-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)
-Pick sertéspárizsi" (E:62,1
ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4
C:0,0 S:0,7)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

S:1,0, E:254,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,9,
CH:25,5, C:20,4, Ca:232,9

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

S:0,2, E:191,0, ZS:6,3, T:3,7, F:6,4,
CH:27,0, C:24,8, Ca:228,0

Ebéd

-Sertéshusleves
csigatésztával" (E:284,8
ZS:26,8 T:7,5 F:16,4 CH:16,6
C:2,5 S:2,6) (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)
-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0
F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

-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)
-Paradicsomoskáposzta"
(E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8
CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)
-Sertésapró" (E:279,4
ZS:33,4 T:9,2 F:17,5 CH:4,5
C:2,7 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)

-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)
-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)

-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)
-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)

-Lencseleves" (E:280,3
ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1
C:2,8 S:1,5) (G, T)
-Halrudacska" (E:344,0
ZS:27,5 T:2,8 F:9,3 CH:14,6
C:0,6 S:0,7) (G, L, T, H)
-Kukoricásrizs" (E:364,6
ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0
C:3,4 S:1,1) (G)
-Tartármártás 1/2 adag"
(E:160,5 ZS:15,6 T:3,1 F:1,2
CH:3,8 C:2,8 S:0,8) (L, T, M)

Uzsonna

-Meggyes pite" (E:302,6 ZS:13,1 T:1,6 F:6,5 CH:38,8 C:12,0 S:0,1) (G, T, L) -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 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) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Kométa ingyenc téliszalámi" (E:96,2 ZS:8,6 T:3,7 F:4,6 CH:0,0 C:0,0 S:0,8) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Limonádé citromos 10l" (E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,4 C:5,1 S:0,0)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 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) -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)	-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) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Túró rudi" (E:81,9 ZS:4,1 T:3,4 F:2,3 CH:8,9 C:8,3 S:0,0) (G, L) -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)
S:0,1, E:343,0, ZS:13,1, T:1,6, F:6,6, CH:48,7, C:21,4, Ca:49,7	S:1,7, E:279,0, ZS:10,6, T:4,0, F:9,7, CH:35,0, C:7,6, Ca:11,1	S:0,4, E:247,0, ZS:8,6, T:3,7, F:6,5, CH:31,4, C:20,4, Ca:66,1	S:1,3, E:111,0, ZS:4,2, T:2,4, F:5,0, CH:12,7, C:5,8, Ca:13,6	S:0,0, E:110,0, ZS:4,1, T:3,4, F:2,3, CH:14,9, C:13,1, Ca:30,3

Összesen

S:3,0, E:1 075,0, ZS:44,8, T:9,4, F:36,1, CH:146,5, C:49,2, Ca:125,1	S:6,3, E:1 104,0, ZS:51,0, T:12,7, F:36,9, CH:140,7, C:47,4, Ca:151,4	S:2,7, E:1 135,0, ZS:31,6, T:10,4, F:45,9, CH:158,7, C:73,6, Ca:308,1	S:5,9, E:1 106,0, ZS:48,0, T:14,7, F:48,8, CH:112,7, C:35,0, Ca:356,1	S:3,1, E:1 141,0, ZS:57,5, T:13,2, F:29,4, CH:124,0, C:44,4, Ca:291,5
---	--	--	--	--

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: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
<i>Tízórai</i>	-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) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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) -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) -Fürdői füstölt sonka" (E:28,0 ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3 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) -Nektarin" (E:66,0 ZS:0,5 T:0,3 F:1,7 CH:13,4 C:11,9 S:0,0)	-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) -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) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)	-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) -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) -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) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O) -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)
	<i>S:0,4, E:143,0, ZS:5,9, T:3,7, F:6,9, CH:15,1, C:10,6, Ca:147,4</i>	<i>S:0,6, E:139,0, ZS:1,6, T:0,6, F:4,7, CH:25,7, C:18,4, Ca:17,1</i>	<i>S:0,4, E:357,0, ZS:8,4, T:4,5, F:9,5, CH:61,7, C:32,0, Ca:243,0</i>	<i>S:0,7, E:271,0, ZS:9,8, T:4,8, F:10,3, CH:34,6, C:27,4, Ca:257,8</i>	<i>S:0,6, E:368,0, ZS:11,7, T:6,9, F:11,3, CH:53,2, C:29,9, Ca:229,6</i>

<i>Ebéd</i>	-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) -Sárgabarackos gombóc" (E:581,0 ZS:8,4 T:1,0 F:2,4 CH:15,6 C:1,8 S:0,2) (G, L) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 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) -Zöldborsófőzelék" (E:272,5 ZS:3,8 T:1,8 F:15,1 CH:43,6 C:19,9 S:1,7) (L, G) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6) -Teljeskiörlesű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)	-Gulyásleves" (E:310,0 ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4 C:3,6 S:2,1) (Z) -Káposztás kocka" (E:457,1 ZS:11,9 T:1,7 F:12,0 CH:73,2 C:8,8 S:2,1) (T)	-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) -naturesirkemell" (E:242,1 ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0 C:0,0 S:1,6) -Gyümölcsmártás" (E:390,4 ZS:4,7 T:3,0 F:5,9 CH:78,5 C:47,3 S:0,2) (L, G) -Piritott dara" (E:351,6 ZS:16,6 T:2,1 F:5,6 CH:43,8 C:0,1 S:1,0) (G)	-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) -Budapest sertésragu" (E:401,9 ZS:37,4 T:9,3 F:25,0 CH:15,5 C:5,3 S:2,3) (G) -Bulgur" (E:332,1 ZS:7,3 T:0,7 F:9,6 CH:60,8 C:8,0 S:0,0) (G, D, S)
-------------	---	--	--	---	---

Üzsonna

-Pizzáskifli" (E:198,4 ZS:12,8 T:5,3 F:11,6 CH:8,9 C:5,1 S:1,3) (L, G) -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)	-Gyümölcsrizs" (E:460,3 ZS:7,6 T:4,5 F:11,9 CH:85,6 C:39,1 S:0,3) (L)	-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)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (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)	-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:1,3, E:330,0, ZS:13,1, T:5,4, F:12,9, CH:36,4, C:24,3, Ca:244,5	S:0,2, E:307,0, ZS:5,1, T:3,0, F:7,9, CH:57,1, C:26,1, Ca:193,2	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:0,3, E:48,0, ZS:1,3, T:0,6, F:2,6, CH:6,0, C:2,0, Ca:33,8	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:2,5, E:1 099,0, ZS:31,7, T:10,4, F:38,6, CH:88,6, C:48,2, Ca:441,4	S:6,0, E:1 119,0, ZS:40,5, T:12,8, F:46,6, CH:158,2, C:61,9, Ca:337,3	S:3,9, E:1 139,0, ZS:43,6, T:17,0, F:33,3, CH:163,4, C:54,3, Ca:321,7	S:4,3, E:1 175,0, ZS:38,5, T:10,3, F:54,8, CH:146,9, C:69,9, Ca:391,1	S:3,8, E:1 190,0, ZS:54,8, T:17,3, F:44,1, CH:150,8, C:54,4, Ca:334,7
---	--	--	--	--

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: szulfitek, kén-dioxid	