

Kalóriaszegény Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Csirke mell sonka (E:18,6 ZS:0,4 T:0,0 F:3,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)	-Sajtkrém (E:18,2 ZS:1,4 T:0,0 F:0,8 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (L) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)	-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0) -Lapkasajt (E:3,3 ZS:0,3 T:0,2 F:0,2 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (L)	-Mozzarella sajt szelet (E:65,4 ZS:5,0 T:3,3 F:5,2 CH:0,1 C:0,1 S:0,2) (L) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Alpesi szalámi (E:226,0 ZS:20,5 T:0,0 F:8,8 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)
<i>S:0,0, E:80,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,7, CH:10,2, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:91,0, ZS:2,0, T:0,0, F:4,3, CH:12,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:182,0, ZS:1,3, T:0,1, F:5,0, CH:34,5, C:0,0, Ca:34,4</i>	<i>S:0,2, E:152,0, ZS:5,9, T:2,8, F:8,0, CH:11,3, C:0,1, Ca:92,3</i>	<i>S:0,0, E:255,0, ZS:15,6, T:0,0, F:9,8, CH:10,9, C:0,0, Ca:6,8</i>	
Ebéd	-Kolbászos burgonyaleves diab. (E:265,3 ZS:19,9 T:1,1 F:9,7 CH:9,5 C:1,8 S:2,0) -Grill csirkemell (E:144,1 ZS:3,1 T:0,0 F:27,0 CH:0,0 C:0,0 S:1,8) -Sóskafezelék diab. (E:158,4 ZS:9,3 T:0,8 F:6,1 CH:12,1 C:0,0 S:2,0) (G, L)	-Gyümölcsleves diab. (E:122,2 ZS:5,3 T:0,9 F:1,5 CH:16,3 C:0,3 S:0,0) (L) -Bácskai barnarizses hús diab. (E:438,6 ZS:21,8 T:1,1 F:24,4 CH:32,8 C:1,5 S:1,6) -Cékla saláta kész (E:48,2 ZS:0,2 T:0,2 F:1,5 CH:10,5 C:6,2 S:0,5)	-Sajtkrém leves diab. (E:314,7 ZS:22,5 T:0,9 F:18,6 CH:8,9 C:0,6 S:0,8) (L, G, T) -Natúr sertésszelet (E:175,2 ZS:8,0 T:0,3 F:22,0 CH:2,2 C:0,0 S:3,9) -Barna rizs diab. (E:144,8 ZS:1,1 T:0,0 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:0,0) -Savanyú uborka (E:21,0 ZS:0,2 T:0,2 F:0,9 CH:3,5 C:3,5 S:1,7)	-Gombaleves diab. (E:123,3 ZS:10,4 T:1,2 F:2,2 CH:4,9 C:1,9 S:2,0) (Z) -Grill csirkemell (E:144,1 ZS:3,1 T:0,0 F:27,0 CH:0,0 C:0,0 S:1,8) -Sárgaborsó fezelék diab. (E:278,1 ZS:7,8 T:0,8 F:13,1 CH:26,9 C:0,1 S:2,0) (G)	-Tavaszi zöldségleves diab. (E:62,8 ZS:2,8 T:0,3 F:2,0 CH:6,9 C:0,9 S:2,6) (Z) -Bolognai spagetti diab. (E:459,4 ZS:21,6 T:1,0 F:32,7 CH:30,9 C:0,1 S:1,8) (L, G) -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)
<i>S:4,2, E:407,0, ZS:22,6, T:1,3, F:32,9, CH:14,4, C:1,3, Ca:157,0</i>	<i>S:1,4, E:413,0, ZS:18,5, T:1,5, F:18,3, CH:40,8, C:5,5, Ca:11,9</i>	<i>S:4,9, E:480,0, ZS:23,5, T:1,0, F:34,0, CH:29,9, C:2,7, Ca:257,6</i>	<i>S:4,2, E:381,0, ZS:14,9, T:1,4, F:32,0, CH:20,3, C:1,5, Ca:140,1</i>	<i>S:3,1, E:464,0, ZS:16,6, T:0,9, F:24,8, CH:50,2, C:0,7, Ca:130,7</i>	

Uzsonna

-Trappista sajt (E:74,4 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:156,0, ZS:5,8, T:0,0, F:8,2, CH:11,7, C:0,0, Ca:110,5

-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)
-Álomsonka (E:31,8 ZS:1,6 T:0,0 F:4,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:201,0, ZS:2,3, T:0,0, F:7,7, CH:34,5, C:0,0, Ca:36,7

-Mézes pulyka szelet (E:66,6 ZS:1,7 T:0,0 F:10,2 CH:2,5 C:0,0 S:0,0) (O)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:118,0, ZS:2,1, T:0,0, F:10,4, CH:12,9, C:0,0, Ca:21,7

-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Narancs (E:70,5 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:14,1 C:0,0 S:0,0)
-Fürdői sonka (E:56,0 ZS:2,1 T:0,8 F:7,0 CH:2,5 C:0,3 S:1,3)

S:0,8, E:157,0, ZS:2,4, T:0,5, F:9,0, CH:22,0, C:0,2, Ca:45,0

-Kefir, joghurt zsíros (200 cm³) (E:7,7 ZS:0,0 T:0,0 F:1,0 CH:1,3 C:0,0 S:0,0) (L)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:75,0, ZS:1,0, T:0,0, F:4,3, CH:11,1, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:4,2, E:642,0, ZS:29,6, T:1,3, F:46,9, CH:36,2, C:1,3, Ca:267,5

S:1,4, E:706,0, ZS:22,7, T:1,5, F:30,4, CH:87,8, C:5,5, Ca:48,6

S:4,9, E:780,0, ZS:26,9, T:1,1, F:49,5, CH:77,2, C:2,7, Ca:313,7

S:5,2, E:690,0, ZS:23,2, T:4,7, F:49,0, CH:53,6, C:1,7, Ca:277,4

S:3,1, E:794,0, ZS:33,1, T:0,9, F:38,9, CH:72,1, C:0,7, Ca:137,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Kalóriaszegény 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	-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0) -Álomsonka (E:31,8 ZS:1,6 T:0,0 F:4,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Párizsi, (E:127,8 ZS:10,9 T:0,0 F:7,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)	-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0) -Paprikás csirkemell sonka (E:18,6 ZS:0,4 T:0,0 F:3,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)	-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Gyümölcspüré (E:6,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,4 C:1,3 S:0,0) -Lönchús (E:78,6 ZS:6,6 T:0,0 F:4,1 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)	-Teavaj (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) -Mézes pulyka szelet (E:66,6 ZS:1,7 T:0,0 F:10,2 CH:2,5 C:0,0 S:0,0) (O)
<i>S:0,0, E:201,0, ZS:2,3, T:0,0, F:7,7, CH:34,5, C:0,0, Ca:36,7</i>	<i>S:0,0, E:207,0, ZS:9,2, T:0,0, F:8,8, CH:15,0, C:3,2, Ca:28,8</i>	<i>S:0,0, E:192,0, ZS:1,4, T:0,0, F:7,3, CH:34,8, C:0,0, Ca:34,4</i>	<i>S:0,0, E:120,0, ZS:4,9, T:0,0, F:5,8, CH:11,5, C:1,3, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:123,0, ZS:2,1, T:0,0, F:11,0, CH:13,1, C:0,0, Ca:38,4</i>	
Ebéd	-Csontleves diab. (E:124,3 ZS:6,6 T:0,0 F:12,5 CH:5,6 C:2,0 S:2,1) (Z) -Főtt kemény tojás (E:76,0 ZS:9,5 T:0,0 F:12,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (T) -Fejlesztett bab főzelék diab. (E:262,0 ZS:8,7 T:0,8 F:11,1 CH:34,4 C:0,0 S:2,0) (L, G)	-Halgaluska leves diab. (E:218,2 ZS:12,8 T:2,0 F:10,4 CH:14,9 C:2,6 S:2,1) (M, G, Z, T, H) -Borsos sertés tokány (E:226,4 ZS:12,8 T:0,8 F:20,4 CH:6,1 C:0,7 S:2,1) (G) -Teljes kiörlésű tészta diab. (E:140,8 ZS:1,2 T:0,0 F:5,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)	-Gulyásleves diab. (E:487,5 ZS:39,6 T:1,1 F:16,4 CH:14,3 C:3,6 S:2,1) (Z) -Tejberizs gyüm.diab. (E:174,3 ZS:2,4 T:0,0 F:5,8 CH:30,6 C:0,0 S:0,0) (L)	-Karlalábéleves diab. (E:77,3 ZS:2,8 T:0,3 F:1,7 CH:9,6 C:2,9 S:0,6) (Z, G) -Fokhagymás aprópecsenye (E:345,4 ZS:26,9 T:0,8 F:21,9 CH:2,3 C:0,5 S:1,5) -Paradicsomos burgonyafőzelék diab. (E:279,6 ZS:20,3 T:2,2 F:2,4 CH:20,4 C:0,0 S:2,0)	-Ebéd uticsomag diab. (E:566,5 ZS:28,8 T:0,0 F:20,9 CH:50,9 C:0,0 S:1,1) (T, M, G)
<i>S:2,5, E:258,0, ZS:13,8, T:0,4, F:20,8, CH:21,5, C:1,4, Ca:24,2</i>	<i>S:3,1, E:428,0, ZS:20,0, T:2,1, F:27,1, CH:32,5, C:2,4, Ca:25,1</i>	<i>S:1,5, E:464,0, ZS:29,9, T:0,8, F:15,5, CH:30,6, C:2,6, Ca:28,1</i>	<i>S:2,9, E:514,0, ZS:36,8, T:2,2, F:20,7, CH:21,5, C:2,5, Ca:28,3</i>	<i>S:1,1, E:566,0, ZS:28,8, T:0,0, F:20,9, CH:50,9, C:0,0, Ca:0,0</i>	

Uzsonna

-Gomolya sajt szelet (E:55,6 ZS:4,4 T:2,9 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,4) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:150,0, ZS:5,5, T:2,4, F:6,8, CH:12,6, C:0,0, Ca:66,7

-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Körte (E:151,5 ZS:0,6 T:0,0 F:1,1 CH:32,3 C:0,0 S:0,0)
-Kocka sajt (E:9,6 ZS:0,7 T:0,5 F:0,4 CH:0,3 C:0,2 S:0,0) (L)

S:0,0, E:184,0, ZS:1,6, T:0,2, F:4,3, CH:34,1, C:0,1, Ca:6,7

-Vajkrém (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (L)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:106,0, ZS:4,0, T:0,0, F:4,4, CH:11,8, C:0,0, Ca:8,1

-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Karalábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)

S:0,5, E:179,0, ZS:7,7, T:2,3, F:7,0, CH:11,7, C:1,8, Ca:18,0

-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)
-Trappista sajt (E:74,4 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (L)

S:0,0, E:233,0, ZS:5,2, T:0,0, F:8,9, CH:34,7, C:0,0, Ca:120,2

Összesen

S:2,9, E:609,0, ZS:21,6, T:2,8, F:35,3, CH:68,5, C:1,4, Ca:127,6

S:3,1, E:819,0, ZS:30,8, T:2,2, F:40,2, CH:81,5, C:5,7, Ca:60,6

S:1,5, E:763,0, ZS:35,3, T:0,8, F:27,2, CH:77,2, C:2,6, Ca:70,7

S:3,5, E:814,0, ZS:49,4, T:4,5, F:33,6, CH:44,8, C:5,6, Ca:46,3

S:1,1, E:923,0, ZS:36,1, T:0,0, F:40,8, CH:98,7, C:0,0, Ca:158,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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