

**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.

**Ebéd**

-Zöldséges lebbencsleves  
(E:72,3 ZS:0,4 T:0,0 F:2,6  
CH:14,1 C:0,6 S:0,2) (G, Z)  
-Főtt tojás (E:68,9 ZS:4,9  
T:0,0 F:5,5 CH:0,2 C:0,0  
S:0,0) (T)  
-Spenót főzelék (E:361,3  
ZS:18,5 T:2,5 F:9,0 CH:27,6  
C:1,6 S:0,5) (L, G)  
-Teljes kiőrlésű kenyér  
(E:115,2 ZS:0,5 T:0,2 F:3,7  
CH:22,1 C:0,0 S:0,5) (G)  
-Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2  
F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0)

S:1,0, E:633,0, ZS:19,0, T:2,5, F:17,0,  
CH:85,5, C:22,2, Ca:470,3

-Rántott leves  
zsemlekockával (E:213,9  
ZS:8,5 T:2,4 F:3,9 CH:26,3  
C:0,6 S:0,4) (G)  
-Fűszeres csirkemell  
(E:165,6 ZS:5,3 T:1,0 F:25,0  
CH:1,1 C:0,0 S:0,3)  
-Hagymás tört burgonya  
(E:440,2 ZS:8,1 T:1,0 F:9,5  
CH:69,9 C:0,0 S:0,1)  
-Uborkasaláta (E:53,5 ZS:0,1  
T:0,0 F:1,0 CH:12,5 C:2,2  
S:0,0)

S:0,6, E:643,0, ZS:16,0, T:3,1, F:31,0,  
CH:79,3, C:1,9, Ca:65,1

-Szárzabab leves (E:277,1  
ZS:5,7 T:0,7 F:11,3 CH:40,7  
C:0,8 S:0,2) (Z, G)  
-Túrós-tejfölös tészta  
(E:570,5 ZS:18,0 T:13,7  
F:26,1 CH:61,3 C:4,6 S:0,2)  
(G, L)  
-Körte (E:90,0 ZS:0,7 T:0,0  
F:0,7 CH:21,6 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:626,0, ZS:16,1, T:9,6, F:25,1,  
CH:83,6, C:3,6, Ca:159,8

-Csontleves (E:161,0 ZS:8,0  
T:0,6 F:6,7 CH:13,5 C:0,2  
S:0,1) (Z, G, T)  
-Bakonyi sertésragu (E:343,9  
ZS:14,1 T:7,8 F:23,9 CH:7,8  
C:2,4 S:0,5) (G, L)  
-Párolt rizs (E:363,9 ZS:7,7  
T:1,0 F:6,5 CH:60,7 C:0,1  
S:0,1)  
-Gyümölcs püré (E:76,8  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:4,0  
C:14,5 S:0,0)

S:0,6, E:703,0, ZS:21,9, T:7,4, F:28,6,  
CH:59,3, C:16,7, Ca:95,7

-Zöldséges burgonyaleves  
(E:192,8 ZS:1,8 T:0,2 F:5,0  
CH:35,0 C:0,8 S:0,2) (Z, G)  
-Rakott kelkáposzta (E:581,4  
ZS:26,9 T:13,4 F:28,4  
CH:32,6 C:7,5 S:0,4) (L)  
-Félbarna kenyér (E:114,8  
ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3  
C:0,0 S:0,4) (G)

S:0,7, E:610,0, ZS:19,2, T:9,2, F:24,9,  
CH:65,2, C:5,5, Ca:202,9

**Összesen**

S:1,0, E:633,0, ZS:19,0, T:2,5, F:17,0,  
CH:85,5, C:22,2, Ca:470,3

S:0,6, E:643,0, ZS:16,0, T:3,1, F:31,0,  
CH:79,3, C:1,9, Ca:65,1

S:0,2, E:626,0, ZS:16,1, T:9,6, F:25,1,  
CH:83,6, C:3,6, Ca:159,8

S:0,6, E:703,0, ZS:21,9, T:7,4, F:28,6,  
CH:59,3, C:16,7, Ca:95,7

S:0,7, E:610,0, ZS:19,2, T:9,2, F:24,9,  
CH:65,2, C:5,5, Ca:202,9

**Jó étvágyat!****Jelmagyarázat:**

S: só (g) E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

**Allergén jelmagyarázat:**

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Petőfi kórház Szója-mogyoró-kesudió-pisztácia-törökmogyoró mentes étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Ebéd</i>	<p>-Zöldséges tarhonyaleves (E:74,8 ZS:0,4 T:0,1 F:2,5 CH:14,6 C:1,2 S:0,2) (G, Z)</p> <p>-Sertéssült (E:179,3 ZS:9,1 T:2,3 F:19,5 CH:1,1 C:0,0 S:0,3) (Z)</p> <p>-Paradicsomos burgonyafőzelék (E:414,7 ZS:7,2 T:1,0 F:9,0 CH:70,0 C:6,0 S:0,1) (G)</p> <p>-Rozskenyér (E:90,0 ZS:0,2 T:0,1 F:2,8 CH:17,4 C:1,0 S:0,4) (G)</p> <p>-Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2 F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0)</p>	<p>-Tárkonyos halragu leves (E:242,1 ZS:12,7 T:10,4 F:20,2 CH:12,5 C:1,9 S:0,2) (Z, H, G, L)</p> <p>-Szilvás gombóc (E:615,7 ZS:2,7 T:0,4 F:12,1 CH:131,1 C:0,3 S:0,1) (G, T)</p> <p>-Körte (E:90,0 ZS:0,7 T:0,0 F:0,7 CH:21,6 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Limonádé (E:41,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,3 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Kakaós csiga (2 db) (E:219,4 ZS:3,3 T:4,0 F:3,2 CH:18,2 C:15,6 S:0,0) (G)</p> <p>-Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)</p>	<p>-Brokkoli krémleves (E:241,1 ZS:15,6 T:12,7 F:5,3 CH:14,7 C:2,0 S:0,4) (G, L, T)</p> <p>-Rántott sertésszelet (E:335,0 ZS:15,4 T:6,3 F:23,7 CH:16,3 C:0,3 S:1,5) (G, T)</p> <p>-Kukoricás párolt rizs (E:396,8 ZS:7,8 T:1,1 F:7,7 CH:67,2 C:2,3 S:0,3)</p> <p>-Vitaminsaláta (E:67,6 ZS:0,2 T:0,0 F:1,7 CH:14,7 C:0,2 S:0,0)</p>	<p>-Rostos gyümölcsle 0,2 100% (E:94,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:24,6 C:23,4 S:0,1)</p> <p>-Tarhonyás hús (E:622,7 ZS:15,0 T:3,3 F:32,2 CH:67,2 C:5,2 S:0,6) (G)</p> <p>-Csemege uborka éd szerrel (E:14,5 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:3,0 C:1,7 S:0,8) (M, K)</p>
	<i>S:0,9, E:693,0, ZS:13,0, T:2,9, F:27,8, CH:105,1, C:25,9, Ca:255,9</i>	<i>S:0,2, E:634,0, ZS:10,3, T:6,8, F:21,3, CH:112,5, C:1,3, Ca:59,7</i>	<i>S:0,0, E:300,0, ZS:3,5, T:4,0, F:3,5, CH:37,0, C:23,4, Ca:8,3</i>	<i>S:1,7, E:736,0, ZS:27,7, T:13,9, F:29,1, CH:77,2, C:3,2, Ca:110,7</i>	<i>S:1,0, E:520,0, ZS:10,8, T:2,2, F:22,4, CH:71,7, C:28,1, Ca:42,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:0,9, E:693,0, ZS:13,0, T:2,9, F:27,8, CH:105,1, C:25,9, Ca:255,9</i>	<i>S:0,2, E:634,0, ZS:10,3, T:6,8, F:21,3, CH:112,5, C:1,3, Ca:59,7</i>	<i>S:0,0, E:300,0, ZS:3,5, T:4,0, F:3,5, CH:37,0, C:23,4, Ca:8,3</i>	<i>S:1,7, E:736,0, ZS:27,7, T:13,9, F:29,1, CH:77,2, C:3,2, Ca:110,7</i>	<i>S:1,0, E:520,0, ZS:10,8, T:2,2, F:22,4, CH:71,7, C:28,1, Ca:42,5</i>

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfürt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	