

# Étlap Petőfi konyha

**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**

-Tej (E:147,0 ZS:4,5 T:0,0 F:10,2 CH:15,9 C:0,0 S:0,3) (L)  
-Gabonagolyó \* (E:76,8 ZS:0,5 T:0,1 F:1,1 CH:16,6 C:7,2 S:0,1) (G)

-Gyümölcs tea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)  
-Camping sajt (E:43,0 ZS:2,8 T:1,8 F:2,1 CH:2,5 C:1,2 S:0,2) (L)  
-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)  
-Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)  
-Főtt virsli (E:265,7 ZS:15,0 T:8,1 F:14,4 CH:0,2 C:0,1 S:1,3)  
-Ketchup \* (E:10,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:2,3 C:2,0 S:0,2)  
-Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

-Gyümölcs tea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)  
-Kenőmájás (E:65,7 ZS:5,4 T:2,5 F:2,7 CH:1,3 C:0,4 S:0,7)  
-Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0)  
-Egyenes kifli (E:154,0 ZS:1,7 T:0,0 F:6,1 CH:29,1 C:0,0 S:0,0) (G, L)

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)  
-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)  
-Reszelt sajt (E:62,4 ZS:4,6 T:3,0 F:5,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (L)  
-Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0)  
-Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,3, E:175,0, ZS:3,5, T:0,1, F:7,9, CH:27,2, C:7,2, Ca:240,0

S:0,9, E:246,0, ZS:3,1, T:1,8, F:7,7, CH:42,9, C:2,0, Ca:123,2

S:1,8, E:424,0, ZS:12,7, T:6,8, F:17,1, CH:43,1, C:2,0, Ca:38,5

S:0,6, E:275,0, ZS:6,2, T:2,1, F:9,1, CH:45,2, C:0,4, Ca:26,9

S:1,0, E:316,0, ZS:10,0, T:3,7, F:9,6, CH:45,5, C:0,3, Ca:96,6

**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)

-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)

-Szárzabb 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)

-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)  
-Piskóta szelet (E:94,4 ZS:3,6 T:1,8 F:1,2 CH:14,0 C:8,4 S:0,1) (G, T)

-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)

## Uzsonna

-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)

-Alpesi szalámi (E:88,2 ZS:7,2 T:0,0 F:5,6 CH:0,2 C:0,0 S:0,7)

-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0)

-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)

S:1,1, E:268,0, ZS:11,4, T:1,7, F:8,7, CH:32,7, C:1,3, Ca:28,4

-Joghurt (E:125,0 ZS:1,3 T:2,8 F:4,1 CH:1,3 C:16,3 S:0,2) (L)

-Kifli (E:149,0 ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,5 C:0,5 S:0,1) (G, L)

S:0,3, E:274,0, ZS:1,8, T:3,4, F:8,4, CH:30,8, C:16,8, Ca:32,5

-Zöldfűszeres vajkrém \* (E:94,5 ZS:10,0 T:6,3 F:0,6 CH:0,6 C:0,5 S:0,2) (L)

-TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)

-Lenmagpehellyel szórt zsemle (E:163,0 ZS:2,2 T:0,5 F:5,0 CH:28,5 C:0,0 S:0,6) (G, S)

S:0,8, E:254,0, ZS:10,4, T:5,5, F:6,4, CH:31,2, C:0,4, Ca:16,5

-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)

-Zala felvágott (E:84,0 ZS:7,0 T:2,8 F:4,6 CH:0,7 C:0,2 S:0,6)

-Jégcsap retek (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)

-Teljeskiörlésű zsemle (E:152,4 ZS:0,7 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)

S:0,6, E:288,0, ZS:12,7, T:4,2, F:9,9, CH:30,4, C:0,2, Ca:19,2

-Gabonás omlós keksz (E:180,4 ZS:7,3 T:3,4 F:2,8 CH:24,8 C:9,1 S:0,2) (G)

-Alma (E:54,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:12,0 C:10,9 S:0,0)

S:0,2, E:224,0, ZS:7,5, T:3,4, F:3,1, CH:34,4, C:17,9, Ca:8,8

## Összesen

S:2,5, E:1 075,0, ZS:34,0, T:4,2, F:33,6, CH:145,5, C:30,7, Ca:738,7

S:1,7, E:1 164,0, ZS:20,8, T:8,2, F:47,2, CH:152,9, C:20,6, Ca:220,8

S:2,9, E:1 303,0, ZS:39,3, T:21,8, F:48,5, CH:157,8, C:6,0, Ca:214,8

S:1,8, E:1 284,0, ZS:44,4, T:15,4, F:48,4, CH:144,9, C:11,2, Ca:141,8

S:1,9, E:1 150,0, ZS:36,7, T:16,3, F:37,5, CH:145,2, C:23,7, Ca:308,3

## Jó étvágyat!

### 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

### Allergén jelmagyarázat:

# Étlap Petőfi konyha

<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>Tízórai</i>	<p>-Tej (E:147,0 ZS:4,5 T:0,0 F:10,2 CH:15,9 C:0,0 S:0,3) (L)</p> <p>-Kitkatkrémes kenyér (E:397,0 ZS:12,4 T:3,5 F:9,3 CH:58,0 C:8,6 S:1,2) (G, L)</p>	<p>-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Tojáskrém (E:109,0 ZS:10,4 T:2,7 F:1,2 CH:1,4 C:0,7 S:0,3) (T, L, M)</p> <p>-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)</p> <p>-Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)</p>	<p>-Tejeskávé (E:199,2 ZS:4,5 T:0,0 F:10,3 CH:29,0 C:0,2 S:0,3) (L, G)</p> <p>-Foszlós kalács (E:252,8 ZS:3,8 T:4,4 F:5,1 CH:33,0 C:6,0 S:0,2) (G, T)</p>	<p>-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)</p> <p>-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)</p> <p>-Párizsi (E:84,0 ZS:7,4 T:2,9 F:38,9 CH:0,6 C:0,0 S:0,8)</p> <p>-Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)</p>	<p>-Kakaó (E:190,1 ZS:4,8 T:0,2 F:10,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,3) (L)</p> <p>-Tea vaj (E:111,3 ZS:12,3 T:8,8 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)</p> <p>-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)</p> <p>-Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)</p>
	<i>S:1,0, E:376,0, ZS:11,7, T:2,4, F:13,3, CH:51,2, C:6,0, Ca:258,3</i>	<i>S:0,9, E:285,0, ZS:7,8, T:2,1, F:6,8, CH:41,8, C:1,5, Ca:36,1</i>	<i>S:0,3, E:354,0, ZS:6,4, T:3,9, F:11,4, CH:48,2, C:5,4, Ca:241,0</i>	<i>S:1,4, E:360,0, ZS:13,1, T:4,2, F:39,5, CH:48,2, C:0,3, Ca:49,8</i>	<i>S:0,9, E:379,0, ZS:12,2, T:6,3, F:13,0, CH:49,9, C:1,0, Ca:263,7</i>

<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>-Pizzás párna (2 db) (E:513,0 ZS:10,5 T:11,7 F:11,1 CH:57,0 C:7,8 S:0,2) (G, L, O)</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>
-------------	---	---	---	---	--

## Uzsonna

-Ráma margarin (E:53,2  
ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1  
C:0,1 S:0,0) (L)

-Szendvics sonka (E:46,8  
ZS:2,2 T:1,0 F:3,3 CH:3,0  
C:0,3 S:1,0)

-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0  
F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0)

-Hosszú zsemle (E:148,0  
ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,0  
C:0,5 S:0,6) (G)

S:1,5, E:253,0, ZS:8,5, T:2,9, F:7,7,  
CH:34,0, C:2,1, Ca:28,7

-Körözött (E:108,5 ZS:7,5  
T:4,6 F:7,0 CH:1,7 C:1,8  
S:0,0) (L)

-Jégsaláta (E:14,0 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,9 CH:2,0 C:2,0  
S:0,0)

-Rozsos liszteske (E:177,6  
ZS:1,7 T:0,4 F:5,5 CH:34,8  
C:0,0 S:0,2) (G)

S:0,2, E:269,0, ZS:7,4, T:3,9, F:11,4,  
CH:37,6, C:2,9, Ca:57,4

-Kockasajt (E:43,1 ZS:3,5  
T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,8  
S:0,4) (L)

-Teljeskiörlesű kifli (E:152,4  
ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8  
C:0,0 S:0,9) (G, L)

S:1,3, E:195,0, ZS:4,5, T:2,6, F:7,3,  
CH:29,6, C:0,8, Ca:43,8

-Liga margarin (E:18,0  
ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1  
C:0,1 S:0,1)

-Gouda sajt (E:0,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0  
S:0,0) (L)

-Kaliforniai paprika (E:26,0  
ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0  
C:0,0 S:0,0)

-Korpás zsemle (E:70,3  
ZS:0,3 T:0,2 F:2,2 CH:14,3  
C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,1, E:108,0, ZS:2,5, T:0,8, F:3,0,  
CH:18,8, C:0,1, Ca:4,0

-Ízes levél (E:208,7 ZS:10,4  
T:0,0 F:5,2 CH:22,8 C:0,0  
S:0,0) (G)

-Alma (E:54,6 ZS:0,2 T:0,0  
F:0,3 CH:12,0 C:10,9 S:0,0)

S:0,0, E:252,0, ZS:10,6, T:0,0, F:5,5,  
CH:32,3, C:8,7, Ca:23,8

## Összesen

S:3,4, E:1 322,0, ZS:33,2, T:8,1, F:48,9,  
CH:190,4, C:34,0, Ca:543,0

S:1,3, E:1 188,0, ZS:25,5, T:12,8,  
F:39,5, CH:191,8, C:5,7, Ca:153,2

S:1,7, E:972,0, ZS:18,1, T:14,3, F:26,3,  
CH:134,6, C:19,2, Ca:293,1

S:3,2, E:1 204,0, ZS:43,4, T:18,9,  
F:71,6, CH:144,1, C:3,6, Ca:164,4

S:1,9, E:1 151,0, ZS:33,6, T:8,5, F:40,8,  
CH:153,9, C:37,8, Ca:330,1

## 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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek