

Kalóriaszegény, natív cukormentes Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Tízórai</i>	<p>-Limonádé diab. (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2)</p> <p>-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)</p> <p>-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)</p> <p>-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Trappista sajt (E:101,8 ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L)</p> <p>-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)</p> <p>-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)</p>	<p>-Gyümölcs tea diab. (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Édes túrókrém diab. (E:47,9 ZS:2,6 T:0,4 F:1,1 CH:1,3 C:1,1 S:0,0) (L)</p> <p>-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)</p>	<p>-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (L)</p> <p>-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)</p> <p>-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)</p>	<p>-Gyümölcs tea diab. (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Kenőmájás (E:71,2 ZS:5,8 T:2,6 F:3,1 CH:1,4 C:0,4 S:0,3)</p> <p>-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)</p> <p>-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)</p>
	<i>S:0,5, E:156,0, ZS:7,2, T:2,1, F:6,2, CH:15,3, C:0,1, Ca:16,7</i>	<i>S:0,6, E:195,0, ZS:12,3, T:5,2, F:7,1, CH:13,3, C:0,1, Ca:85,4</i>	<i>S:0,4, E:101,0, ZS:2,1, T:0,4, F:3,0, CH:14,0, C:0,7, Ca:20,2</i>	<i>S:0,5, E:175,0, ZS:9,4, T:3,5, F:3,3, CH:14,1, C:0,9, Ca:90,3</i>	<i>S:0,5, E:121,0, ZS:4,4, T:1,9, F:4,5, CH:14,8, C:0,3, Ca:2,9</i>

<i>Ebéd</i>	<p>-Lebbencsleves diab. (E:108,5 ZS:4,4 T:13,2 F:3,3 CH:13,3 C:0,7 S:2,0) (G)</p> <p>-Frankfurti sertés tokány (E:452,4 ZS:27,8 T:4,4 F:26,0 CH:16,0 C:2,2 S:1,9) (G, L, T, Z, H, O)</p> <p>-Párolt barna rizs 1/2 adag (E:74,4 ZS:0,4 T:0,1 F:1,4 CH:15,4 C:0,2 S:0,0)</p> <p>-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Zöldségleves diab. (E:39,7 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:7,3 C:1,8 S:2,0) (Z, G, L, T, M)</p> <p>-Paprikás burgonya kolbásszal diab. (E:297,8 ZS:7,6 T:0,0 F:8,5 CH:46,4 C:4,0 S:0,7)</p> <p>-Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p>	<p>-Fejtett bableves diab. (E:104,1 ZS:0,5 T:0,0 F:5,6 CH:17,2 C:0,3 S:1,0) (G)</p> <p>-Tejbe barnarizs" almával fahéjjal diab. (E:178,0 ZS:1,3 T:0,2 F:3,1 CH:36,0 C:1,1 S:0,5)</p>	<p>-Almaleves diab. (E:78,7 ZS:2,5 T:1,6 F:1,4 CH:13,0 C:0,0 S:0,1) (G, L)</p> <p>-Halrudacs kák diab. (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (H)</p> <p>-Zöldséges barnarizs diab. (E:175,7 ZS:1,1 T:0,2 F:5,4 CH:34,5 C:1,2 S:0,8)</p> <p>-Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p>	<p>-Karatlábéleves diab. (E:57,6 ZS:0,4 T:0,0 F:2,5 CH:9,9 C:2,2 S:1,0) (Z)</p> <p>-Lasagne diab. (E:627,0 ZS:22,1 T:7,3 F:34,1 CH:37,6 C:10,0 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M)</p> <p>-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)</p>
	<i>S:2,9, E:505,0, ZS:25,3, T:13,0, F:24,0, CH:36,7, C:2,3, Ca:43,3</i>	<i>S:2,2, E:233,0, ZS:5,3, T:0,1, F:7,0, CH:37,5, C:5,3, Ca:56,4</i>	<i>S:1,0, E:193,0, ZS:1,2, T:0,1, F:6,0, CH:36,3, C:0,9, Ca:4,1</i>	<i>S:1,0, E:173,0, ZS:2,4, T:1,2, F:5,0, CH:32,4, C:2,1, Ca:39,0</i>	<i>S:2,0, E:477,0, ZS:15,0, T:4,9, F:24,6, CH:35,5, C:8,1, Ca:159,8</i>

Üzsonna

-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (L)
-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

-Füstölt pulyka párizsi (E:94,8 ZS:8,4 T:0,0 F:4,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)
-Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

-Fokhagymás felvágott (E:102,0 ZS:9,6 T:3,9 F:3,9 CH:0,3 C:0,1 S:0,6) (G, L)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)
-Pritaminpaprika (E:4,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)

-Mátrai csemege szalámi (E:141,9 ZS:13,1 T:4,9 F:5,9 CH:0,3 C:0,0 S:1,1)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Reszelt sajt (E:105,6 ZS:8,5 T:5,0 F:7,1 CH:0,2 C:0,2 S:0,3) (L)

S:0,5, E:115,0, ZS:2,8, T:1,7, F:3,3, CH:14,0, C:0,9, Ca:84,8

S:0,4, E:193,0, ZS:12,5, T:1,9, F:5,2, CH:14,2, C:0,0, Ca:5,0

S:0,8, E:197,0, ZS:13,3, T:4,5, F:5,0, CH:13,7, C:0,1, Ca:5,0

S:1,2, E:261,0, ZS:15,8, T:5,2, F:7,2, CH:20,6, C:0,0, Ca:26,5

S:0,6, E:196,0, ZS:12,5, T:5,3, F:7,0, CH:13,2, C:0,1, Ca:125,0

Összesen

S:3,9, E:777,0, ZS:35,4, T:16,8, F:33,5, CH:66,0, C:3,3, Ca:144,8

S:3,3, E:622,0, ZS:30,1, T:7,2, F:19,4, CH:64,9, C:5,4, Ca:146,8
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,2, E:490,0, ZS:16,6, T:5,1, F:14,0, CH:64,1, C:1,7, Ca:29,3

S:2,7, E:608,0, ZS:27,6, T:9,9, F:15,5, CH:67,1, C:3,0, Ca:155,7
* Adalékanyagot tartalmaz

S:3,1, E:794,0, ZS:31,9, T:12,1, F:36,1, CH:63,5, C:8,5, Ca:287,6

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

Kalóriaszegény, natív cukormentes 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

-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)
 -Afrikai harsapástétom (E:133,6 ZS:12,2 T:1,6 F:3,5 CH:2,4 C:0,1 S:0,2) (H)
 -Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

S:0,5, E:170,0, ZS:9,6, T:1,4, F:4,8, CH:15,1, C:0,1, Ca:0,5

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
 -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
 -Trappista sajt (E:101,8 ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L)
 -Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

S:0,6, E:195,0, ZS:12,3, T:5,2, F:7,1, CH:13,3, C:0,1, Ca:85,4

-Gyümölcs tea diab (E:0,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Zöldséges felvágott (E:101,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,6)
 -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
 -Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)
 -Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:206,0, ZS:6,9, T:1,9, F:2,5, CH:13,7, C:0,0, Ca:5,2

-Citromos tea diab. (E:2,5 ZS:0,3 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)
 -Baromfi májkrém (E:82,5 ZS:6,0 T:2,4 F:5,2 CH:1,8 C:0,0 S:0,5)
 -Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

S:0,6, E:125,0, ZS:4,6, T:1,7, F:5,7, CH:14,4, C:0,0, Ca:0,4

-Limonádé diab (E:1,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)
 -Sajtkrém (E:115,5 ZS:11,6 T:0,0 F:1,7 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)
 -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:151,0, ZS:8,2, T:0,1, F:3,6, CH:14,4, C:0,0, Ca:113,2

Ebéd

-Csurgatott tojásleves "K" (E:122,3 ZS:5,1 T:0,1 F:7,4 CH:12,3 C:0,7 S:0,1) (T, G)
 -Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
 -Paradicsomos Burgonyafőzelék diab. (E:201,9 ZS:0,8 T:0,0 F:5,0 CH:43,2 C:4,0 S:0,2) (G)
 -Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

-Karfiol leves diab (E:52,5 ZS:0,4 T:0,0 F:2,8 CH:8,9 C:0,3 S:0,2) (G, Z)
 -Bakonyi sertés tokány (E:292,3 ZS:10,6 T:7,5 F:22,6 CH:27,1 C:2,1 S:0,8) (L, T, Z, H, O, G, M)
 -Bulgur 1/2 adag (E:137,3 ZS:0,6 T:0,1 F:4,8 CH:30,4 C:0,5 S:0,0) (G)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Májgaluska leves diab (E:172,9 ZS:4,9 T:0,0 F:18,0 CH:12,1 C:0,7 S:2,0) (Z, G, T)
 -Mákos metélt diab (E:230,5 ZS:5,4 T:0,0 F:9,1 CH:34,5 C:0,3 S:1,0) (G)
 -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

-Paradicsomleves diab (E:53,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,0 CH:9,2 C:0,3 S:0,3) (Z, G)
 -Rántott csirkemell "K" (E:216,1 ZS:3,8 T:0,1 F:29,9 CH:15,4 C:0,5 S:0,1) (T, G)
 -Párolt barna rizs 1/2 adag (E:74,4 ZS:0,4 T:0,1 F:1,4 CH:15,4 C:0,2 S:0,0)
 -Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G)

-Tavaszi zöldségleves diab (E:42,9 ZS:0,4 T:0,1 F:1,5 CH:7,6 C:1,8 S:1,3) (Z, G, L, T, M, O)
 -Tarthonyás hús diab (E:325,2 ZS:7,9 T:0,2 F:25,1 CH:36,6 C:1,9 S:2,0) (G)
 -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

Uzsonna

-kópé felvágott (E:127,4
ZS:2,0 T:0,8 F:2,6 CH:0,5
C:0,0 S:0,3) (O)

-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljeskiörlesű kenyér diab.
(E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3
CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0
S:0,0)

S:0,6, E:215,0, ZS:8,2, T:2,5, F:4,2,
CH:14,1, C:0,0, Ca:7,7

-Párizsi krém (E:140,8
ZS:14,1 T:5,3 F:3,6 CH:0,5
C:0,2 S:0,7) (L)

-Teljeskiörlesű kenyér diab.
(E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3
CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

-Lilahagyma (E:20,2 ZS:0,0
T:0,0 F:0,1 CH:3,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,8, E:171,0, ZS:9,2, T:3,4, F:4,5,
CH:15,9, C:0,1, Ca:4,4

-Natúr joghurt (E:66,0 ZS:3,6
T:0,0 F:0,0 CH:4,6 C:0,0
S:0,0) (L)

-Teljeskiörlesű kenyér diab.
(E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3
CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

S:0,3, E:134,0, ZS:4,0, T:0,1, F:2,2,
CH:17,7, C:0,0, Ca:0,0

-Lapka sajt (E:94,2 ZS:6,9
T:4,5 F:7,8 CH:0,2 C:0,1
S:0,5) (L)

-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljeskiörlesű kenyér diab.
(E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3
CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

-Pritaminpaprika (E:4,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6
C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:192,0, ZS:11,5, T:4,9, F:7,6,
CH:13,6, C:0,1, Ca:5,0

-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2
T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0
S:0,0)

-Teljeskiörlesű kenyér diab.
(E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3
CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G)

-Csirkemell sonka (E:48,7
ZS:2,9 T:1,3 F:5,0 CH:0,7
C:0,2 S:0,7) (G, L, T, O)

S:0,8, E:124,0, ZS:2,5, T:1,0, F:5,8,
CH:17,8, C:0,1, Ca:11,0

Összesen

S:1,7, E:816,0, ZS:29,9, T:4,0, F:38,7,
CH:78,4, C:3,2, Ca:49,7

S:2,2, E:748,0, ZS:30,7, T:14,6, F:34,9,
CH:81,4, C:2,5, Ca:162,5

S:3,3, E:640,0, ZS:18,1, T:2,1, F:23,9,
CH:67,4, C:0,7, Ca:124,3

S:1,7, E:591,0, ZS:19,8, T:6,9, F:40,7,
CH:59,4, C:1,9, Ca:20,2

S:3,7, E:525,0, ZS:16,3, T:1,3, F:27,6,
CH:62,7, C:3,8, Ca:172,2
* Adalékanyagot tartalmaz

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