

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

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
-Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2)
-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 (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:284,0, ZS:7,8, T:2,2, F:9,0, CH:41,6, C:10,1, Ca:17,7

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
-Gabona golyó gm,tm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:118,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-Édes túrókrém tm (E:20,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,0 C:5,0 S:0,0)
-Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0 S:0,6) (G)

S:0,6, E:210,0, ZS:0,5, T:0,3, F:4,2, CH:44,6, C:15,8, Ca:11,5

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
-Ízes levél tm (E:181,5 ZS:6,5 T:3,4 F:2,6 CH:27,5 C:1,6 S:0,2) (G)

S:0,4, E:299,0, ZS:9,0, T:3,4, F:2,8, CH:51,2, C:9,9, Ca:300,0

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-Kenőmájás (E:71,2 ZS:5,8 T:2,6 F:3,1 CH:1,4 C:0,4 S:0,3)
-Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)

S:1,0, E:253,0, ZS:4,9, T:2,1, F:7,1, CH:43,0, C:12,7, Ca:1,0

Ebéd

-Lebbencsleves (E:274,9 ZS:1,9 T:2,8 F:5,6 CH:55,3 C:2,2 S:0,2) (G, T, Z)
-Párolt sertéshús tm (E:198,9 ZS:8,3 T:0,0 F:22,3 CH:8,0 C:0,2 S:0,5) (G)
-Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)
-Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:642,0, ZS:7,8, T:2,1, F:24,8, CH:107,0, C:2,0, Ca:70,4

-Zöldségleves tm (E:86,7 ZS:0,6 T:0,1 F:1,1 CH:16,7 C:0,9 S:0,9) (Z)
-Paprikás burgonya tm (E:543,5 ZS:14,7 T:0,1 F:16,0 CH:86,0 C:4,5 S:0,6)
-Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (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) *

S:1,9, E:555,0, ZS:10,7, T:0,4, F:16,0, CH:96,0, C:4,9, Ca:76,0

-Sertésraguleves tm, z.borsó mentes (E:163,7 ZS:6,8 T:0,0 F:18,0 CH:5,8 C:0,7 S:1,0) (Z)
-Darás metélt lekvárral (E:452,9 ZS:1,5 T:0,4 F:3,0 CH:98,0 C:6,5 S:0,0) (G, T)
-Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,7, E:440,0, ZS:5,9, T:0,3, F:15,0, CH:74,1, C:5,1, Ca:47,3

-Citromos almaleves tm (E:225,6 ZS:1,8 T:0,1 F:1,4 CH:48,3 C:23,1 S:0,1) (G)
-Halrudacs kák (E:81,9 ZS:0,9 T:0,0 F:6,0 CH:11,9 C:0,0 S:0,0) (H, G, T)
-Zöldséges rizs (E:194,9 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,1 C:0,1 S:0,2)
-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) *

S:0,6, E:332,0, ZS:2,4, T:0,2, F:9,4, CH:66,1, C:15,9, Ca:50,6

-Karlábéleves tm (E:65,6 ZS:0,3 T:0,0 F:3,3 CH:11,0 C:0,2 S:1,5) (G)
-Lasagne tm (E:769,7 ZS:11,4 T:2,8 F:18,3 CH:16,0 C:2,1 S:1,6) (G)
-Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:632,0, ZS:8,4, T:1,9, F:14,8, CH:28,0, C:1,6, Ca:77,7

Üzsonna

-Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5
T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0
S:0,4)
-Stangli (E:164,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0) (G)

S:0,2, E:212,0, ZS:2,3, T:2,1, F:0,0,
CH:0,8, C:0,0, Ca:0,0

-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)
-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

S:0,8, E:295,0, ZS:13,3, T:2,1, F:8,7,
CH:31,7, C:0,0, Ca:5,0

-csirkemell sonka
allergénmentes (E:29,4
ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3
C:0,0 S:0,5)
-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5
T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0
S:0,6) (G)

S:1,0, E:222,0, ZS:7,3, T:2,1, F:8,0,
CH:28,9, C:0,0, Ca:15,6

-Téliszalámi (E:222,7
ZS:20,2 T:1,6 F:10,2 CH:0,2
C:0,2 S:0,2)
-Delma light margarin
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Teljeskiőrlésű kenyér
(E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3
CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2
T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0
S:0,0)
-Banán (E:133,5 ZS:0,5 T:0,0
F:2,0 CH:34,5 C:0,0 S:0,1)

S:1,0, E:468,0, ZS:20,5, T:3,1, F:13,5,
CH:58,4, C:0,1, Ca:141,4

-Kakaós csiga gm,tm
(E:474,2 ZS:2,8 T:0,1 F:9,3
CH:101,6 C:20,2 S:0,1) (T,
O)

S:0,0, E:237,0, ZS:1,4, T:0,1, F:4,6,
CH:50,8, C:10,1, Ca:15,4

Összesen

S:1,8, E:1 138,0, ZS:17,9, T:6,4, F:33,8,
CH:149,4, C:12,1, Ca:88,1

S:2,9, E:967,0, ZS:26,4, T:2,5, F:25,0,
CH:151,4, C:13,2, Ca:381,0

* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,3, E:872,0, ZS:13,8, T:2,6, F:27,1,
CH:147,7, C:20,9, Ca:74,4

S:2,1, E:1 099,0, ZS:31,8, T:6,7, F:25,8,
CH:175,8, C:25,8, Ca:491,9

* Adalékanyagot tartalmaz

S:3,0, E:1 122,0, ZS:14,7, T:4,0, F:26,5,
CH:121,8, C:24,4, Ca:94,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szezámig	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

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 (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
-Ízes levél tm (E:181,5 ZS:6,5 T:3,4 F:2,6 CH:27,5 C:1,6 S:0,2) (G)

S:0,2, E:225,0, ZS:6,6, T:3,4, F:2,6, CH:37,7, C:11,6, Ca:1,5

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
-Foszlós kalács tm (E:522,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2) (G)

S:0,4, E:466,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0

-Gyümölcs tea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5)
-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 (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)

S:1,2, E:283,0, ZS:7,8, T:2,1, F:8,8, CH:42,2, C:12,5, Ca:6,0

-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3)
-Stangli (E:164,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,2, E:282,0, ZS:2,5, T:0,0, F:0,3, CH:23,7, C:8,3, Ca:300,0

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
-Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5 T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0 S:0,4)
-Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)

S:1,0, E:244,0, ZS:3,3, T:2,4, F:5,0, CH:40,4, C:10,0, Ca:1,5

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 tm (E:395,9 ZS:1,1 T:0,1 F:8,2 CH:85,3 C:5,3 S:0,2) (G)
-Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)

S:1,3, E:655,0, ZS:12,4, T:0,4, F:34,4, CH:98,3, C:3,9, Ca:53,1

-Karfiol leves T.M. (E:49,8 ZS:0,6 T:0,0 F:3,3 CH:7,7 C:0,3 S:0,2) (Z)
-Bakonyi sertés tokány tm (E:167,8 ZS:8,6 T:6,6 F:19,0 CH:2,7 C:0,7 S:0,5)
-Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 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)

S:0,6, E:351,0, ZS:8,0, T:5,3, F:23,1, CH:47,5, C:1,4, Ca:75,4

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)
-Sajtos -sonkás pizza tm (E:422,3 ZS:6,6 T:3,1 F:16,5 CH:71,7 C:5,2 S:1,5) (G)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:463,0, ZS:4,5, T:2,0, F:12,1, CH:100,6, C:51,8, Ca:25,9

-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)
-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)
-Burgonyapüré tm (E:192,7 ZS:0,5 T:0,0 F:3,6 CH:41,2 C:1,9 S:0,1)
-Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G)
-Kókuszos müzliszelet (E:896,0 ZS:36,0 T:28,0 F:9,0 CH:130,0 C:70,0 S:0,5) (G, O)

S:0,7, E:1 274,0, ZS:39,7, T:28,1, F:36,9, CH:186,4, C:82,9, Ca:42,3

-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)
-Tarhonyás hús tm (E:438,5 ZS:8,3 T:0,3 F:28,9 CH:60,0 C:3,8 S:1,0) (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) *

S:1,2, E:457,0, ZS:5,5, T:0,2, F:20,7, CH:89,7, C:52,2, Ca:27,6

Üzsonna

-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)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

S:1,0, E:317,0, ZS:9,0, T:2,6, F:7,7,
CH:31,6, C:0,0, Ca:5,0

-Párizsi krém tm (E:71,0
ZS:6,8 T:2,0 F:2,5 CH:0,4
C:0,2 S:0,6)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

S:1,1, E:218,0, ZS:5,5, T:1,5, F:7,6,
CH:31,4, C:0,1, Ca:0,0

-Alpro tm desszert (E:87,0
ZS:18,0 T:0,3 F:3,2 CH:14,2
C:11,0 S:0,1) (O)

-Stangli (E:164,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0) (G)

S:0,1, E:252,0, ZS:18,0, T:0,3, F:3,2,
CH:14,2, C:11,0, Ca:120,0

-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3
T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0
S:0,8)

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

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

S:1,3, E:294,0, ZS:11,9, T:4,9, F:6,0,
CH:35,4, C:0,0, Ca:5,0

-Burgonyás pogácsa (E:98,5
ZS:4,5 T:2,4 F:1,7 CH:12,5
C:1,3 S:0,4) (G)

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

S:0,4, E:121,0, ZS:4,6, T:2,4, F:1,9,
CH:16,8, C:1,3, Ca:11,0

Összesen

S:2,5, E:1 196,0, ZS:28,0, T:6,4, F:44,8,
CH:167,5, C:15,5, Ca:59,5

S:2,1, E:1 034,0, ZS:16,0, T:6,8, F:31,0,
CH:102,6, C:9,7, Ca:375,4

S:2,4, E:997,0, ZS:30,3, T:4,4, F:24,1,
CH:157,0, C:75,3, Ca:151,9

S:2,2, E:1 850,0, ZS:54,0, T:33,0,
F:43,1, CH:245,6, C:91,2, Ca:347,3

S:2,5, E:823,0, ZS:13,5, T:5,0, F:27,6,
CH:147,0, C:63,5, Ca:40,0
* 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