

Étlap Árpád

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.08.31.

Kedd
2026.09.01.

Szerda
2026.09.02.

Csütörtök
2026.09.03.

Péntek
2026.09.04.

Tízórai

-Tehéntej, részben főlözött
(Zs: 1,5%) (E:115,2 ZS:3,5
T:0,0 F:7,8 CH:12,2 C:0,0
S:0,0) (L)
-Kalács, foszlós (kakaós)
(1db 500g) (E:184,2 ZS:3,8
T:2,0 F:4,4 CH:32,4 C:4,9
S:0,5) (G, L, T)

*S:0,5, E:280,0, ZS:6,7, T:2,0, F:10,9,
CH:42,6, C:4,9, Ca:242,0*

-Csokis tej (E:177,9 ZS:3,5
T:0,0 F:7,9 CH:27,9 C:6,2
S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű zsemle
(E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3
CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)
-Sertés párizsi (E:98,6 ZS:8,1
T:0,0 F:5,4 CH:0,0 C:0,0
S:1,1) (O)
-Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:0,0)

*S:1,3, E:350,0, ZS:9,3, T:0,0, F:15,0,
CH:48,6, C:5,1, Ca:252,4*

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0
S:0,0)
-Korpás zsemle (E:140,5
ZS:0,6 T:0,3 F:4,5 CH:28,5
C:0,0 S:0,3) (G)
-Csirkemell sonka (E:38,0
ZS:1,8 T:0,6 F:7,8 CH:0,6
C:0,2 S:0,8)
-Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0
S:0,0)

*S:0,8, E:230,0, ZS:1,8, T:0,7, F:10,1,
CH:44,0, C:0,1, Ca:21,4*

Ebéd

-Csontleves (E:135,7 ZS:0,5
T:0,3 F:4,6 CH:28,0 C:1000,1
S:0,2) (Z, G, M, T, O)
-Aprópecsenye (E:187,9
ZS:10,7 T:0,4 F:18,5 CH:2,9
C:0,5 S:0,9) (G, Z, M, L, T,
O)
-Bulgur (E:390,4 ZS:8,2
T:1,0 F:12,3 CH:57,7 C:0,4
S:0,1) (G)
-Csemege uborka (E:8,4
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6
C:1,1 S:0,0) (M)
-Szilva (Besztercei) (E:87,0
ZS:0,0 T:0,0 F:1,1 CH:19,7
C:0,0 S:0,0)

-Zöldségleves (E:292,6
ZS:5,3 T:0,5 F:1340,0
CH:779,4 C:800,5 S:0,3) (Z,
G, M, T)
-Paprikás burgonya virslivel
(E:627,9 ZS:13,6 T:7,0
F:20,8 CH:88,3 C:0,0 S:1,7)
(O)
-Fehér kenyér (házi jellegű)
(E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6
CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G)
-Kovászos uborka (E:10,1
ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:1,5
C:0,0 S:0,0)

-Zöldbableves (E:167,6
ZS:7,4 T:0,8 F:4,4 CH:20,6
C:0,4 S:0,3) (Z, G, M, O)
-Bolognai spagetti (E:1226,4
ZS:32,0 T:2,2 F:59,2
CH:170,1 C:7,1 S:1,3) (G, L,
T, Z, O, M)
-Nektarin (E:73,5 ZS:0,8
T:0,0 F:0,6 CH:13,4 C:0,0
S:0,0)

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű zsemle
(E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3
CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)
-Delma light margarin
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)
-Pick csemege szalámi
(E:128,5 ZS:11,5 T:0,0 F:6,3
CH:0,1 C:0,0 S:0,8)
-Kaliforniai paprika (E:21,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6
C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:281,0, ZS:15,5, T:0,6, F:9,0,
CH:30,1, C:0,1, Ca:20,5

-Sajtos pogácsa (E:458,4
ZS:17,2 T:3,2 F:16,3 CH:82,4
C:2,4 S:1,9) (G, L, T)
-Őszibarack (E:61,5 ZS:0,0
T:0,0 F:1,1 CH:13,5 C:0,0
S:0,0)

S:1,9, E:505,0, ZS:17,2, T:3,2, F:17,1,
CH:92,5, C:2,4, Ca:28,0

-Teljes kiőrlésű kenyér
(E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2
CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G)
-Sajtkrém (E:80,4 ZS:4,2
T:2,7 F:2,2 CH:1,7 C:1,4
S:0,3) (L)
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,6, E:149,0, ZS:3,4, T:2,0, F:4,7,
CH:18,3, C:0,9, Ca:49,0

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:2,5, E:1 138,0, ZS:36,6, T:3,8, F:47,0,
CH:149,2, C:720,7, Ca:339,1

S:4,9, E:1 548,0, ZS:39,1, T:8,1, F:1
005,0, CH:773,4, C:579,3, Ca:445,8

S:2,6, E:1 372,0, ZS:32,5, T:4,7, F:57,8,
CH:200,4, C:6,0, Ca:320,5

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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap Árpád

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Álom sonka (E:39,6 ZS:0,5 T:0,2 F:6,7 CH:1,2 C:0,2 S:0,8)
 -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:221,0, ZS:1,3, T:0,2, F:9,3, CH:40,5, C:0,1, Ca:22,7

-Tej,kávés (E:191,4 ZS:3,8 T:0,0 F:8,7 CH:29,3 C:0,1 S:0,0) (G, L)
 -Tökmagos zsemle (E:163,0 ZS:2,7 T:0,5 F:5,0 CH:28,5 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0)
 -Tojás (E:68,0 ZS:4,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T)

S:0,6, E:410,0, ZS:15,3, T:1,1, F:15,0, CH:56,4, C:0,1, Ca:251,2

-Gyümölcs tea (E:70,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
 -Pizzás csiga (E:344,0 ZS:14,4 T:7,5 F:7,7 CH:45,4 C:4,9 S:1,2) (G, L)

S:1,2, E:403,0, ZS:14,4, T:7,5, F:7,7, CH:59,7, C:4,9, Ca:20,5

-Limonádé (E:75,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,5 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Debreceni csirkemell sonka (E:145,2 ZS:11,9 T:4,5 F:9,5 CH:0,4 C:0,1 S:1,5) (Z, O, M)
 -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:281,0, ZS:8,9, T:3,0, F:11,1, CH:37,0, C:0,1, Ca:22,5

-Tehéntej, részben főlőzött (Zs: 1,5%) (E:115,2 ZS:3,5 T:0,0 F:7,8 CH:12,2 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Gabonapehely csokoládés (E:109,0 ZS:3,3 T:2,3 F:0,9 CH:18,8 C:10,3 S:0,0) (G, L, O)

S:0,0, E:205,0, ZS:6,1, T:2,3, F:7,4, CH:28,9, C:10,3, Ca:230,0

Ebéd

-Vajgaluska leves (E:104,3 ZS:5,7 T:0,5 F:2,9 CH:13,0 C:0,4 S:0,2) (G, T, Z, L, M, O)
 -Paradicsomos káposztafőzelék (E:398,0 ZS:16,1 T:1,7 F:7,2 CH:54,6 C:3,2 S:0,2) (G)
 -Mustáros sült hús (E:374,0 ZS:22,8 T:0,0 F:38,2 CH:2,0 C:0,4 S:0,3) (M, G, L, T, Z, O)
 -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Karfiol leves (E:169,5 ZS:3,0 T:0,4 F:1205,1 CH:762,8 C:1000,6 S:0,3) (Z, G, M, T, O)
 -Zöldséges rizses hús (E:728,7 ZS:23,5 T:1,7 F:95,8 CH:96,5 C:4,6 S:0,2)
 -Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M)
 -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

-Babgulyás (E:347,6 ZS:10,2 T:0,1 F:23,1 CH:38,4 C:0,5 S:1,0) (Z, G, M, K, T)
 -Túrós csusza (E:728,0 ZS:22,7 T:1,3 F:31,1 CH:94,4 C:7,4 S:0,2) (L, G, T)
 -Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G)
 -Szilva (Besztercei) (E:87,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)

-Tarhonya leves (E:109,6 ZS:2,7 T:0,3 F:2041,1 CH:17,8 C:0,3 S:0,2) (Z, G, M)
 -Tökfőzelék (E:328,1 ZS:21,9 T:1,8 F:6,6 CH:25,1 C:1,7 S:0,1) (L, G)
 -Sertés vagdalt (E:280,3 ZS:12,4 T:0,5 F:22,6 CH:19,1 C:0,2 S:0,7) (T, G, Z, M)
 -Burgonyás kenyér (E:195,2 ZS:0,6 T:0,3 F:5,6 CH:40,8 C:0,0 S:1,1) (G)

-Gyümölcsleves (E:320,7 ZS:3,9 T:0,0 F:3,5 CH:66,1 C:11,3 S:0,1) (L, G, T, Z, O, M)
 -Rántott halfilé (E:358,9 ZS:13,8 T:4,1 F:29,4 CH:29,1 C:1,4 S:0,5) (H, G, T, L, Z, O, M)
 -Petrezselymes burgonya (E:352,2 ZS:5,3 T:0,5 F:8,9 CH:64,8 C:0,0 S:0,2)
 -Tartármártás (E:167,6 ZS:14,7 T:0,0 F:2,3 CH:5,7 C:2,1 S:0,5) (M, L)
 -Nektarin (E:73,5 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:13,4 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Füstölt sajt (E:115,8 ZS:8,8 T:0,0 F:7,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,2) (L) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér (E:128,0 ZS:0,8 T:0,3 F:4,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G) -Kenőmájás (E:133,2 ZS:12,6 T:5,0 F:4,8 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (O) -Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:127,0 ZS:0,9 T:0,0 F:4,3 CH:24,0 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Alpesi szalámi (E:120,0 ZS:9,7 T:0,0 F:4,1 CH:0,0 C:0,0 S:0,8) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)	-Perecz (E:185,8 ZS:2,2 T:0,6 F:6,6 CH:33,9 C:0,6 S:0,7) (G, L) -Szőlő (E:101,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,8 CH:23,5 C:0,0 S:0,0) (O)	-Gyümölcs joghurt (E:14,1 ZS:0,3 T:0,0 F:0,6 CH:2,1 C:0,0 S:0,0) (L) -Teljes kiőrlésű kifli (E:308,5 ZS:7,4 T:3,7 F:6,9 CH:51,5 C:1,6 S:0,9) (G, T)
--	--	--	--	--

S:0,6, E:226,0, ZS:13,5, T:0,8, F:8,3, CH:20,8, C:0,1, Ca:171,5	S:0,4, E:190,0, ZS:9,0, T:3,5, F:6,4, CH:18,1, C:0,0, Ca:13,0	S:1,1, E:265,0, ZS:14,4, T:0,6, F:7,6, CH:28,1, C:0,1, Ca:21,0	S:0,7, E:262,0, ZS:2,2, T:0,6, F:7,2, CH:51,6, C:0,6, Ca:38,3	S:0,9, E:323,0, ZS:7,7, T:3,7, F:7,5, CH:53,6, C:1,6, Ca:40,4
--	--	---	--	--

Összesen

S:2,7, E:1 164,0, ZS:48,0, T:2,5, F:58,1, CH:125,9, C:2,8, Ca:315,1	S:1,4, E:1 300,0, ZS:42,4, T:6,1, F:946,7, CH:704,0, C:718,7, Ca:370,9	S:3,9, E:1 597,0, ZS:51,6, T:9,3, F:56,9, CH:220,0, C:10,3, Ca:259,7	S:3,7, E:1 143,0, ZS:35,4, T:5,5, F:1 499,2, CH:156,9, C:2,1, Ca:216,5	S:2,0, E:1 511,0, ZS:44,3, T:9,7, F:50,8, CH:218,1, C:22,7, Ca:449,3
--	---	---	---	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	