

# Étlap

**Alsós iskolás**  
(7-10 év)

**Hétfő**  
2026.04.27.

**Kedd**  
2026.04.28.

**Szerda**  
2026.04.29.

**Csütörtök**  
2026.04.30.

**Péntek**  
2026.05.01.

## Tízórai

-Gyümölcs ízű tea (P)  
-Teljes kiőrlésű burgonyás  
rozs kenyér (p) (G)  
-Sajtkrém (P) (L)  
-Szendvics sonka (P)  
-Tv paprika friss

S:0,8, E:453,0, ZS:13,6, T:0,8, F:16,3,  
CH:65,4, C:1,3, Ca:117,6

-Gyümölcs ízű tea (P)  
-Teljes kiőrlésű burgonyás  
rozs kenyér (p) (G)  
-Májkrém /Baromfi/ (P) (G,  
L, T, Z, O, M)  
-Kígyóborka friss

S:0,5, E:297,0, ZS:1,8, T:0,4, F:7,0,  
CH:63,5, C:1,2, Ca:7,2

-Gyümölcsjoghurt P (G, L)  
-fahéjas csiga(P)KEM (G, L,  
T)

S:0,3, E:169,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6,  
CH:14,8, C:5,0, Ca:0,0

-Gyümölcs ízű tea (P)  
-vizes kifli(P) (G)  
-Vaniliás túrókrém (P) (L)

S:0,3, E:239,0, ZS:2,1, T:1,4, F:6,1,  
CH:50,7, C:1,2, Ca:22,4

## Ebéd

-Tarhonya leves (P) (G, T, Z,  
O, M, S, L)  
-Sajtos csirkemell tokány(P)  
(L, G, T, Z, M)  
-Párolt rizs (P)

S:0,2, E:590,0, ZS:16,1, T:0,4, F:30,5,  
CH:74,1, C:1,8, Ca:12,7

-Magyaros zöldborsó leves  
(P) (G, T, Z, O, M, S, L)  
-Sült csirkecomb filé(P)  
-Burgonyapüré (P) (L)  
-Céklasaláta (P):

S:0,5, E:795,0, ZS:22,9, T:5,9, F:31,5,  
CH:112,2, C:1,8, Ca:112,7

-Zöldséges erőleves  
eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M,  
S, L)  
-Zöldbab főzelék (P) (G, L)  
-Csemege sertéssült (P) F (G,  
O)  
-Kenyér ebédhez/ Félbarna/  
(P) (G)

S:0,9, E:690,0, ZS:20,5, T:4,6, F:35,6,  
CH:89,0, C:4,6, Ca:97,7

-Sárgabarack krémleves (P)  
(L, G)  
-Paprikás burgonya  
/Baromfi/ (P) (G, T, Z, O,  
M, S)  
-Kenyér ebédhez/ Félbarna/  
(P) (G)  
-Csemegeborka (P)

S:2,9, E:1 155,0, ZS:44,6, T:10,9,  
F:33,4, CH:151,4, C:7,7, Ca:66,4

## Uzsonna

-Briós (P) (G, L, T, D)  
-Banán (p)

S:0,3, E:273,0, ZS:1,9, T:0,3, F:4,2,  
CH:56,9, C:2,0, Ca:198,0

-sajtos stangli (P) (G, L, T)

S:0,0, E:81,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,4,  
CH:15,6, C:0,5, Ca:0,0

-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G,  
L, T)  
-kockasajt (P) (L)

S:0,6, E:108,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7,  
CH:20,8, C:0,8, Ca:0,5

-Teljes kiőrlésű kakaós csiga  
(P)  
-Alma (P)

S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0,  
CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9

## Összesen

S:1,4, E:1 315,0, ZS:31,6, T:1,5, F:51,0,  
CH:196,4, C:5,1, Ca:328,3

S:1,0, E:1 174,0, ZS:25,2, T:6,7, F:40,8,  
CH:191,2, C:3,5, Ca:119,9

S:1,8, E:967,0, ZS:35,6, T:6,2, F:42,9,  
CH:124,6, C:10,4, Ca:98,2

S:3,4, E:1 545,0, ZS:51,3, T:14,6,  
F:41,6, CH:214,9, C:14,4, Ca:98,7

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

## 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: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.04.	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P):  S:0,9, E:438,0, ZS:13,1, T:0,7, F:14,7, CH:64,7, C:1,3, Ca:119,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss  S:0,3, E:167,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,7, CH:38,9, C:0,1, Ca:3,6	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -meggyes rácsos (P) (G)  S:0,4, E:202,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,7, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss  S:0,5, E:392,0, ZS:12,2, T:5,4, F:7,1, CH:64,1, C:1,3, Ca:5,6	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss  S:0,3, E:167,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,0, CH:38,6, C:0,1, Ca:5,6 *Adalékanyagot tartalmaz
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  S:0,9, E:824,0, ZS:30,4, T:4,6, F:41,0, CH:100,8, C:5,6, Ca:99,8	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)  S:0,3, E:722,0, ZS:31,0, T:4,1, F:27,4, CH:77,5, C:1,7, Ca:52,0	-Alföldi gulyásleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Meggyes mákos Nudli (P): -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  S:0,8, E:830,0, ZS:52,6, T:1,5, F:23,8, CH:55,8, C:3,1, Ca:265,6	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék (P) (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  S:2,7, E:669,0, ZS:24,7, T:9,3, F:28,5, CH:73,0, C:4,4, Ca:19,5	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P)  S:0,2, E:626,0, ZS:13,7, T:0,2, F:14,8, CH:107,8, C:8,0, Ca:152,8
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L)  S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,6, C:0,1, Ca:0,5	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)  S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss  S:0,6, E:113,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:21,4, C:0,8, Ca:7,7	-Briós (P) (G, L, T, D) -Alma (P)  S:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:14,6, C:2,0, Ca:9,9	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)  S:0,1, E:95,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,1, Ca:0,0
<i>Összesen</i> Jó étvágyat!	S:2,1, E:1 300,0, ZS:43,5, T:5,3, F:57,0, CH:173,1, C:7,0, Ca:210,5	S:0,8, E:1 041,0, ZS:36,1, T:6,8, F:31,2, CH:120,3, C:7,4, Ca:65,5	S:1,8, E:1 145,0, ZS:67,4, T:3,2, F:31,5, CH:94,0, C:8,6, Ca:273,3	S:3,5, E:1 201,0, ZS:38,8, T:14,9, F:28,1, CH:151,6, C:7,6, Ca:35,0	S:0,6, E:889,0, ZS:19,0, T:2,9, F:18,1, CH:157,0, C:13,2, Ca:158,4

## 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	