

# 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)  
-Liga margarin (tej,glutén  
mentes)(P) (L)  
-Szendvics sonka (P)  
-Tv paprika friss

S:0,9, E:487,0, ZS:20,6, T:9,1, F:11,6,  
CH:64,7, C:1,4, Ca:5,6

-Gyümölcs ízű tea (P)  
-Teljes kiőrlésű burgonyás  
rozs kenyér (p) (G)  
-Liga margarin (tej,glutén  
mentes)(P) (L)  
-Kígyóuborka friss

S:0,5, E:451,0, ZS:19,2, T:8,7, F:7,0,  
CH:63,5, C:1,3, Ca:7,2

-Gyümölcs tea Sága (P)  
-fahéjas csiga(P)KEM (G, L,  
T)

S:0,3, E:204,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6,  
CH:23,5, C:4,9, Ca:0,0

-Gyümölcs ízű tea (P)  
-vizes kifli(P) (G)  
-Liga margarin (tej,glutén  
mentes)(P) (L)  
-Szalámi (P)

S:0,3, E:348,0, ZS:20,1, T:8,3, F:5,2,  
CH:37,2, C:0,3, Ca:0,0

## Ebéd

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

S:0,2, E:648,0, ZS:25,5, T:0,1, F:25,5,  
CH:72,2, C:1,8, Ca:11,9

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

S:0,3, E:550,0, ZS:8,9, T:0,1, F:26,8,  
CH:87,9, C:1,8, Ca:104,2

-Zöldséges erőleves  
eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M,  
S, L)  
-Zöldbab főzelék tejmentes  
(P) (G)  
-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z,  
M, O)  
-Kenyér ebédhez/ Félbarna/  
(P) (G)

S:0,9, E:653,0, ZS:27,4, T:0,2, F:29,8,  
CH:60,7, C:3,8, Ca:49,0

-Sárgabarack krémleves  
tejmentes (P) (G)  
-Paprikás burgonya  
/Baromfis/ (P) (G, T, Z, O,  
M, S)  
-Kenyér ebédhez/ Félbarna/  
(P) (G)  
-Csemegeuborka (P)

S:2,9, E:1 026,0, ZS:36,3, T:6,9, F:28,2,  
CH:146,1, C:6,6, Ca:29,2

## Uzsonna

-áfonyás rácsos KEM(P) (G)  
-Banán (p)

S:0,6, E:390,0, ZS:12,7, T:1,4, F:19,8,  
CH:47,1, C:4,6, Ca:198,0

-stangli Tej tojásmentes (P)  
(G)  
-Alma (P)

S:0,6, E:203,0, ZS:1,2, T:0,3, F:5,3,  
CH:30,8, C:0,8, Ca:9,9

-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G,  
L, T)  
-Liga margarin (tej,glutén  
mentes)(P) (L)  
-csirkemell sonka (P):

S:1,1, E:285,0, ZS:20,4, T:8,8, F:6,8,  
CH:21,3, C:1,0, Ca:0,0

-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:1,7, E:1 525,0, ZS:58,7, T:10,6,  
F:56,9, CH:184,0, C:7,8, Ca:215,5

S:1,5, E:1 204,0, ZS:29,2, T:9,0, F:39,1,  
CH:182,3, C:3,8, Ca:121,3

S:2,3, E:1 141,0, ZS:60,9, T:10,4,  
F:40,3, CH:105,4, C:9,6, Ca:49,0

S:3,4, E:1 526,0, ZS:61,1, T:17,5,  
F:35,5, CH:196,1, C:12,4, Ca:39,1

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, kéndioxid

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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -meggyes rácsos (P) (G)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss
	S:1,0, E:473,0, ZS:20,1, T:8,9, F:10,0, CH:63,9, C:1,4, Ca:7,2	S:0,3, E:318,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,8, CH:39,1, C:0,3, Ca:3,6	S:0,4, E:237,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:26,3, C:4,6, Ca:0,0	S:0,5, E:454,0, ZS:19,2, T:8,7, F:7,1, CH:64,1, C:1,3, Ca:5,6	S:0,4, E:319,0, ZS:17,7, T:8,3, F:2,1, CH:38,7, C:0,3, 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)tejmentes (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Alföldi gulyásleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Meggyes mákos Nudli (P): -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S)
	S:0,9, E:1 218,0, ZS:33,7, T:0,3, F:63,8, CH:166,3, C:4,4, Ca:173,0	S:0,1, E:660,0, ZS:25,1, T:0,1, F:30,1, CH:76,1, C:0,6, Ca:15,2	S:0,8, E:830,0, ZS:52,6, T:1,5, F:23,8, CH:55,8, C:3,1, Ca:265,6	S:2,8, E:776,0, ZS:31,3, T:7,6, F:27,1, CH:85,9, C:6,0, Ca:77,3	S:0,2, E:825,0, ZS:27,7, T:0,2, F:31,4, CH:108,4, C:8,1, Ca:156,1
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss	-almás rácsos (P)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)
	S:0,8, E:214,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:8,2, C:0,3, Ca:0,0	S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9	S:0,6, E:268,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,2, CH:21,6, C:0,9, Ca:7,2	S:0,2, E:100,0, ZS:6,3, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,3, Ca:0,0	S:0,1, E:95,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,1, Ca:0,0

## Összesen

S:2,6, E:1 905,0, ZS:72,1, T:17,7,  
F:78,2, CH:238,4, C:6,1, Ca:180,2

S:0,6, E:1 130,0, ZS:47,3, T:10,6,  
F:34,0, CH:128,0, C:6,4, Ca:28,7

S:1,8, E:1 335,0, ZS:84,8, T:11,4,  
F:31,6, CH:103,6, C:8,5, Ca:272,8

S:3,6, E:1 330,0, ZS:56,9, T:16,9,  
F:36,0, CH:158,8, C:9,6, Ca:82,9

S:0,7, E:1 239,0, ZS:50,1, T:10,8,  
F:34,8, CH:158,7, C:13,4, Ca:161,7  
\* 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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid