

# Étlap

| <i>Alsós iskolás</i><br><i>(7-10 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2026.09.14.</i> | <i>Kedd</i><br><i>2026.09.15.</i>                                                  | <i>Szerda</i><br><i>2026.09.16.</i>                                                                  | <i>Csütörtök</i><br><i>2026.09.17.</i>                                                       | <i>Péntek</i><br><i>2026.09.18.</i>                                        |
|------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                           |                                    | -Gyümölcstea<br>-Vaníliás túrókrém (L)<br>-Búzakenyér (G)                          | -Tej (L)<br>-Pulykamell sonka (G)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Sajtos kenyér (G, L)<br>-Zöldpaprika | -Gyümölcstea<br>-Sárgarépas vajkrém<br>lenmaggal (L)<br>-Sajtos kenyér (G, L)<br>-Paradicsom | -Gyümölcstea<br>-Tepsis bundás kenyér (G, T)<br>-Kígyóuborka               |
|                                          |                                    | <i>S:1,0, E:399,0, ZS:7,6, T:4,9, F:21,7, CH:59,2, C:13,1, Ca:89,0</i>             | <i>S:1,9, E:519,0, ZS:16,8, T:5,0, F:20,5, CH:57,5, C:11,5, Ca:301,4</i>                             | <i>S:0,0, E:349,0, ZS:6,3, T:1,4, F:13,7, CH:55,9, C:9,4, Ca:4,0</i>                         | <i>S:2,3, E:562,0, ZS:28,5, T:0,3, F:14,1, CH:58,3, C:10,0, Ca:30,2</i>    |
| <i>Ebéd</i>                              |                                    | -Karalábéleves (G, T)<br>-Parajfőzelék (L, G)<br>-Főtt tojás (T)<br>-Tört burgonya | -Nyírségi gombóclevés (L, G, T)<br>-Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)                                 | -Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S)<br>-Rakott burgonya (T, L)<br>-Csemegeuborka      | -Lencsegulyás (G, T)<br>-Nudli mákos (G, T)<br>-Alma                       |
|                                          |                                    | <i>S:1,5, E:642,0, ZS:19,8, T:1,2, F:22,9, CH:85,4, C:9,0, Ca:136,8</i>            | <i>S:0,7, E:704,0, ZS:27,8, T:7,9, F:29,6, CH:82,4, C:5,2, Ca:210,9</i>                              | <i>S:2,7, E:632,0, ZS:25,0, T:4,3, F:19,6, CH:75,3, C:16,2, Ca:120,3</i>                     | <i>S:0,6, E:1 067,0, ZS:20,9, T:0,7, F:27,9, CH:99,9, C:13,3, Ca:56,2</i>  |
| <i>Összesen</i>                          |                                    | <i>S:2,5, E:1 041,0, ZS:27,3, T:6,1, F:44,5, CH:144,6, C:22,1, Ca:225,7</i>        | <i>S:2,7, E:1 224,0, ZS:44,6, T:12,9, F:50,2, CH:139,9, C:16,7, Ca:512,4</i>                         | <i>S:2,7, E:980,0, ZS:31,2, T:5,7, F:33,4, CH:131,1, C:25,6, Ca:124,4</i>                    | <i>S:2,9, E:1 629,0, ZS:49,4, T:1,0, F:42,0, CH:158,2, C:23,2, Ca:86,5</i> |

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: szezám*  
*K: szulfitok, kén-dioxid*

*C: csillagfűrt*  
*P: puhatestűek*

# Étlap

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.09.21.                                                                   | <i>Kedd</i><br>2026.09.22.                                                            | <i>Szerda</i><br>2026.09.23.                                                                          | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.24.                                                                             | <i>Péntek</i><br>2026.09.25.                                                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                    | -Citromos tea<br>-Tejbedara (L, G)<br>-kakaó szórat                                           | -Citromos tea<br>-Tojáskrém (T, L, M, Z)<br>-Sajtos kenyér (G, L)<br>-Kígyóuborka     | -Kakaó (L)<br>-Fonott kalács (G, L, T)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)                                      | -Citromos tea<br>-Csemege karaj<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Kukoricapelyhes kenyér (G, L)<br>-Zöldpaprika | -Tej (L)<br>-Natúr sajtkrém (L)<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Paradicsom |
|                                   | <i>S:0,5, E:611,0, ZS:11,1, T:6,6, F:20,0, CH:105,9, C:49,4, Ca:448,6</i>                     | <i>S:1,0, E:470,0, ZS:20,5, T:5,3, F:20,7, CH:47,6, C:3,3, Ca:29,1</i>                | <i>S:0,7, E:415,0, ZS:15,6, T:7,8, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:325,6</i>                              | <i>S:2,6, E:373,0, ZS:9,7, T:0,7, F:9,0, CH:55,1, C:2,5, Ca:14,9</i>                                        | <i>S:1,2, E:344,0, ZS:12,0, T:6,4, F:15,2, CH:41,1, C:15,3, Ca:496,6</i>                         |
| <i>Ebéd</i>                       | -Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M)<br>-Resztelt máj<br>-Petrezselymes burgonya<br>-Cékla | -Rizsleves (Z, M, G)<br>-Finomfőzelék (L, G, Z, M)<br>-Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) | -Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K)<br>-Főtt hús<br>-Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S)<br>-Párolt rizs | -Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K)<br>-Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)<br>-Körte                     | -Kertészleves (G, Z, M, T)<br>-Csirkepaprikás (L)<br>-Galuska (G, T)                             |
|                                   | <i>S:4,8, E:645,0, ZS:23,6, T:4,9, F:25,3, CH:76,0, C:15,4, Ca:39,0</i>                       | <i>S:1,4, E:605,0, ZS:29,2, T:1,6, F:27,5, CH:54,1, C:10,5, Ca:125,3</i>              | <i>S:1,4, E:1 012,0, ZS:33,6, T:2,0, F:73,0, CH:111,0, C:27,3, Ca:86,4</i>                            | <i>S:0,7, E:346,0, ZS:14,3, T:1,8, F:13,2, CH:41,8, C:14,6, Ca:110,7</i>                                    | <i>S:2,3, E:828,0, ZS:29,8, T:3,1, F:37,6, CH:99,0, C:6,3, Ca:49,4</i>                           |
| <i>Összesen</i>                   | <i>S:5,4, E:1 256,0, ZS:34,7, T:11,5, F:45,3, CH:181,9, C:64,8, Ca:487,6</i>                  | <i>S:2,4, E:1 075,0, ZS:49,8, T:6,9, F:48,2, CH:101,6, C:13,9, Ca:154,5</i>           | <i>S:2,0, E:1 426,0, ZS:49,2, T:9,9, F:87,2, CH:163,7, C:52,2, Ca:412,0</i>                           | <i>S:3,3, E:719,0, ZS:24,0, T:2,5, F:22,2, CH:96,9, C:17,1, Ca:125,6</i>                                    | <i>S:3,5, E:1 173,0, ZS:41,8, T:9,5, F:52,8, CH:140,2, C:21,7, Ca:546,0</i>                      |

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

|                       |                                |                                    |                    |                                        |                       |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <i>S: só (g)</i>      | <i>E: energia (kcal)</i>       | <i>G: glutén, gabonák</i>          | <i>Z: zeller</i>   | <i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i> | <i>C: csillagfűrt</i> |
| <i>ZS: zsír (g)</i>   | <i>T: telített zsírsav (g)</i> | <i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i> | <i>R: rákfélék</i> | <i>M: mustár</i>                       | <i>P: puhatestűek</i> |
| <i>F: fehérje (g)</i> | <i>CH: szénhidrát (g)</i>      | <i>T: tojás, fehérje</i>           | <i>H: halak</i>    | <i>S: szezámmag</i>                    |                       |
| <i>C: cukor (g)</i>   | <i>Ca: kalcium (mg)</i>        | <i>F: földimogyoró</i>             | <i>O: szója</i>    | <i>K: szulfitok, kéndioxid</i>         |                       |

# Étlap

| <i>Alsós iskolás</i><br><i>(7-10 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2026.09.28.</i>                                                                                                                                                                          | <i>Kedd</i><br><i>2026.09.29.</i> | <i>Szerda</i><br><i>2026.09.30.</i> | <i>Csütörtök</i><br><i>2026.10.01.</i> | <i>Péntek</i><br><i>2026.10.02.</i> |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                           | <div>-Tej (L)<br/>-Kajszibarack lekvár<br/>-Búzakenyér (G)<br/><br/><i>S:1,0, E:418,0, ZS:8,0, T:4,5, F:15,9,<br/>CH:69,1, C:12,8, Ca:320,9</i></div>                                                       |                                   |                                     |                                        |                                     |
| <i>Ebéd</i>                              | <div>-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K)<br/>-Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K)<br/>-Tészta köret (G, T)<br/><br/><i>S:1,7, E:718,0, ZS:25,8, T:2,6, F:31,5,<br/>CH:89,2, C:14,8, Ca:75,9</i></div> |                                   |                                     |                                        |                                     |
| <i>Összesen</i>                          | <div><i>S:2,7, E:1 136,0, ZS:33,8, T:7,1, F:47,4,<br/>CH:158,3, C:27,6, Ca:396,8</i></div>                                                                                                                  |                                   |                                     |                                        |                                     |

## Jó étvágyat!

|                       |                                |                                    |                                |                                        |                       |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> |                                |                                    | <b>Allergén jelmagyarázat:</b> |                                        |                       |
| <i>S: só (g)</i>      | <i>E: energia (kcal)</i>       | <i>G: glutén, gabonák</i>          | <i>Z: zeller</i>               | <i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i> | <i>C: csillagfűrt</i> |
| <i>ZS: zsír (g)</i>   | <i>T: telített zsírsav (g)</i> | <i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i> | <i>R: rákfélék</i>             | <i>M: mustár</i>                       | <i>P: puhatestűek</i> |
| <i>F: fehérje (g)</i> | <i>CH: szénhidrát (g)</i>      | <i>T: tojás, fehérje</i>           | <i>H: halak</i>                | <i>S: szeszámag</i>                    |                       |
| <i>C: cukor (g)</i>   | <i>Ca: kalcium (mg)</i>        | <i>F: földimogyoró</i>             | <i>O: szója</i>                | <i>K: szulfitok, kéndioxid</i>         |                       |