

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.13.	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<i>Ebéd</i>	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Francia rakott burgonya (L, T, G)	-Erdei gyümölcskrémleves (L, G) -Mézes mustáros csirkemell (M, L, O, G) -Párolt bulgur (G, O)	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Pusztapörkölt -Vágott vegyes savanyúság	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Kókuszos tejberizs** (L)
	S:1,5, E:589,0, ZS:20,8, T:0,5, F:30,0, CH:67,5, C:10,7, Ca:45,2	S:2,3, E:1 455,0, ZS:33,3, T:2,5, F:55,2, CH:218,4, C:105,7, Ca:134,3	S:1,3, E:678,0, ZS:24,2, T:2,2, F:35,1, CH:158,5, C:48,1, Ca:6,3	S:4,5, E:600,0, ZS:33,9, T:2,1, F:23,4, CH:49,5, C:6,7, Ca:63,6	S:0,3, E:629,0, ZS:18,1, T:4,7, F:23,9, CH:85,8, C:21,8, Ca:45,0
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:589,0, ZS:20,8, T:0,5, F:30,0, CH:67,5, C:10,7, Ca:45,2	S:2,3, E:1 455,0, ZS:33,3, T:2,5, F:55,2, CH:218,4, C:105,7, Ca:134,3	S:1,3, E:678,0, ZS:24,2, T:2,2, F:35,1, CH:158,5, C:48,1, Ca:6,3	S:4,5, E:600,0, ZS:33,9, T:2,1, F:23,4, CH:49,5, C:6,7, Ca:63,6	S:0,3, E:629,0, ZS:18,1, T:4,7, F:23,9, CH:85,8, C:21,8, Ca:45,0

## 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 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

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.20.	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya S:1,4, E:1 078,0, ZS:19,6, T:0,2, F:42,9, CH:171,2, C:58,2, Ca:65,0	- Sárgaborsókrém leves levesgyöngy (L, O, Z, G, T) -Tavaszi rizses hús S:1,9, E:665,0, ZS:28,7, T:4,5, F:27,9, CH:71,5, C:3,2, Ca:168,5	-Citromos almaleves (L, G, T) -Rakott burgonya (T, L) S:1,5, E:583,0, ZS:24,5, T:3,7, F:18,9, CH:67,0, C:4,0, Ca:82,3	-Lebbencsleves (G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs S:2,8, E:1 008,0, ZS:37,8, T:5,5, F:24,3, CH:137,6, C:4,6, Ca:15,5	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) S:1,2, E:689,0, ZS:22,8, T:6,3, F:37,5, CH:81,8, C:7,1, Ca:216,1
<i>Összesen</i>	S:1,4, E:1 078,0, ZS:19,6, T:0,2, F:42,9, CH:171,2, C:58,2, Ca:65,0	S:1,9, E:665,0, ZS:28,7, T:4,5, F:27,9, CH:71,5, C:3,2, Ca:168,5	S:1,5, E:583,0, ZS:24,5, T:3,7, F:18,9, CH:67,0, C:4,0, Ca:82,3	S:2,8, E:1 008,0, ZS:37,8, T:5,5, F:24,3, CH:137,6, C:4,6, Ca:15,5	S:1,2, E:689,0, ZS:22,8, T:6,3, F:37,5, CH:81,8, C:7,1, Ca:216,1

Jó étvágyat!

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	