

# Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.27.	<i>Kedd</i> 2026.04.28.	<i>Szerda</i> 2026.04.29.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.30.	<i>Péntek</i> 2026.05.01.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggy-berkenye Tea -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Málna tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek	-Epres tea -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	
	S:1,2, E:479,0, ZS:18,7, T:8,0, F:14,6, CH:60,5, C:33,5, Ca:412,7	S:0,9, E:397,0, ZS:15,8, T:5,7, F:12,4, CH:50,0, C:8,9, Ca:2,0	S:3,6, E:490,0, ZS:11,5, T:1,4, F:18,2, CH:66,3, C:10,9, Ca:114,9	S:2,0, E:293,0, ZS:8,2, T:0,4, F:11,0, CH:39,7, C:3,4, Ca:125,1	
<i>Ebéd</i>	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuskusz (G)	-Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Főtt burgonya	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Rakott zöldbab (L, G, T, O, M, S, K, Z)	-Karlábéleves (G, T) -Bolognai tészta** (Z, L, G, T, O, M, S)	
	S:1,3, E:1 007,0, ZS:36,7, T:2,8, F:49,2, CH:117,1, C:19,7, Ca:86,6	S:2,6, E:535,0, ZS:19,5, T:4,7, F:28,2, CH:55,8, C:4,0, Ca:82,6	S:0,9, E:524,0, ZS:29,5, T:2,3, F:20,8, CH:41,4, C:1,6, Ca:31,7	S:1,8, E:944,0, ZS:32,2, T:5,7, F:51,9, CH:104,0, C:11,3, Ca:283,9	
<i>Uzsonna</i>	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Póréhagyma	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kápia paprika	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)	
	S:0,9, E:469,0, ZS:16,6, T:4,3, F:21,5, CH:56,1, C:0,3, Ca:1,8	S:2,4, E:438,0, ZS:6,6, T:1,3, F:14,3, CH:78,0, C:0,9, Ca:16,3	S:0,2, E:450,0, ZS:15,4, T:1,2, F:17,9, CH:57,2, C:2,0, Ca:28,3	S:0,5, E:336,0, ZS:4,9, T:2,6, F:10,2, CH:59,6, C:27,2, Ca:12,5	
<i>Összesen</i>	S:3,4, E:1 955,0, ZS:72,0, T:15,1, F:85,3, CH:233,6, C:53,4, Ca:501,1	S:6,0, E:1 371,0, ZS:41,9, T:11,7, F:54,9, CH:183,8, C:13,8, Ca:100,8	S:4,7, E:1 465,0, ZS:56,5, T:4,9, F:56,9, CH:164,8, C:14,5, Ca:174,9	S:4,4, E:1 573,0, ZS:45,3, T:8,7, F:73,0, CH:203,3, C:41,9, Ca:421,5	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)  
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: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek