

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.11.	<i>Kedd</i> 2026.05.12.	<i>Szerda</i> 2026.05.13.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.14.	<i>Péntek</i> 2026.05.15.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Lecsős tokány (G) -Kuskusz (G) -Alma	-Citromos zöldségleves (Z) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Körte	-Szilvakrémleves" (G, L) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt rizs -Alma	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Amerikai sajtos tészta (G, L) -Körte	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Mákos guba (L, G) -Vanília sodó (L, G) -Alma
	S:1,5, E:581,0, ZS:17,1, T:0,4, F:20,0, CH:87,5, C:8,7, Ca:30,0	S:2,3, E:547,0, ZS:23,4, T:1,7, F:29,6, CH:54,3, C:13,0, Ca:53,5	S:1,5, E:784,0, ZS:17,5, T:3,4, F:34,7, CH:123,0, C:5,5, Ca:43,5	S:1,3, E:658,0, ZS:27,7, T:7,5, F:20,7, CH:81,3, C:18,3, Ca:239,7	S:2,8, E:1 122,0, ZS:24,7, T:7,7, F:26,9, CH:206,9, C:70,0, Ca:293,7
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:581,0, ZS:17,1, T:0,4, F:20,0, CH:87,5, C:8,7, Ca:30,0	S:2,3, E:547,0, ZS:23,4, T:1,7, F:29,6, CH:54,3, C:13,0, Ca:53,5	S:1,5, E:784,0, ZS:17,5, T:3,4, F:34,7, CH:123,0, C:5,5, Ca:43,5	S:1,3, E:658,0, ZS:27,7, T:7,5, F:20,7, CH:81,3, C:18,3, Ca:239,7	S:2,8, E:1 122,0, ZS:24,7, T:7,7, F:26,9, CH:206,9, C:70,0, Ca:293,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szulfitek, kéndioxid	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.18.	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<i>Ebéd</i>	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) -Körte	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Alma	-Karfiolkrémleves -Paprikás burgonya kolbásszal -Körte	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Rakott brokkoli (L) -Alma	-Korhely leves (T, L) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) -Körte
	S:0,5, E:727,0, ZS:25,3, T:7,3, F:18,4, CH:106,0, C:37,2, Ca:83,8	S:1,5, E:656,0, ZS:22,6, T:0,0, F:45,8, CH:66,5, C:3,1, Ca:234,2	S:2,3, E:417,0, ZS:12,3, T:0,0, F:10,9, CH:62,9, C:15,6, Ca:56,0	S:1,4, E:680,0, ZS:33,6, T:11,5, F:22,4, CH:53,9, C:7,5, Ca:100,7	S:2,1, E:637,0, ZS:33,2, T:7,4, F:31,7, CH:91,7, C:17,4, Ca:204,2
<i>Összesen</i>	S:0,5, E:727,0, ZS:25,3, T:7,3, F:18,4, CH:106,0, C:37,2, Ca:83,8	S:1,5, E:656,0, ZS:22,6, T:0,0, F:45,8, CH:66,5, C:3,1, Ca:234,2	S:2,3, E:417,0, ZS:12,3, T:0,0, F:10,9, CH:62,9, C:15,6, Ca:56,0	S:1,4, E:680,0, ZS:33,6, T:11,5, F:22,4, CH:53,9, C:7,5, Ca:100,7	S:2,1, E:637,0, ZS:33,2, T:7,4, F:31,7, CH:91,7, C:17,4, Ca:204,2

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	