

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.25.	<i>Kedd</i> 2026.05.26.	<i>Szerda</i> 2026.05.27.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.28.	<i>Péntek</i> 2026.05.29.
<i>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Körte	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) -Alma	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai tészta** (Z, L, G, T, O, M, S) -Körte	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csokoládés gombóc (G, L) -Alma
		S:1,5, E:710,0, ZS:27,9, T:0,2, F:32,2, CH:80,1, C:14,8, Ca:118,3	S:2,6, E:1 874,0, ZS:46,4, T:2,6, F:62,8, CH:285,9, C:107,4, Ca:14,6	S:3,0, E:933,0, ZS:31,1, T:5,0, F:46,5, CH:111,2, C:21,2, Ca:232,8	S:1,6, E:702,0, ZS:21,2, T:2,8, F:21,4, CH:105,0, C:15,2, Ca:54,4
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,5, E:710,0, ZS:27,9, T:0,2, F:32,2, CH:80,1, C:14,8, Ca:118,3	S:2,6, E:1 874,0, ZS:46,4, T:2,6, F:62,8, CH:285,9, C:107,4, Ca:14,6	S:3,0, E:933,0, ZS:31,1, T:5,0, F:46,5, CH:111,2, C:21,2, Ca:232,8	S:1,6, E:702,0, ZS:21,2, T:2,8, F:21,4, CH:105,0, C:15,2, Ca:54,4

## 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