

# 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>Ebéd</i>	-Májgaluskaleves (T, G) -Vadas tokány (L, G, M, Z) -Kuszkusz (G)	- Zellerkrémleves (L, Z, G) -Brassói aprópecsenye -Főtt burgonya	-Tojásleves (T, G) -Rakott zöldbab (L)	-Karlábéleves (G, T) -Bolognai tészta** (Z, L, G)	
	S:0,2, E:987,0, ZS:31,1, T:4,4, F:53,0, CH:123,0, C:21,6, Ca:47,1	S:0,0, E:601,0, ZS:22,1, T:5,3, F:30,6, CH:63,8, C:4,8, Ca:53,2	S:0,0, E:666,0, ZS:36,9, T:7,2, F:24,3, CH:56,4, C:0,9, Ca:5,6	S:1,3, E:1 611,0, ZS:64,2, T:12,8, F:94,3, CH:149,1, C:14,6, Ca:2,4	
<i>Összesen</i>	S:0,2, E:987,0, ZS:31,1, T:4,4, F:53,0, CH:123,0, C:21,6, Ca:47,1	S:0,0, E:601,0, ZS:22,1, T:5,3, F:30,6, CH:63,8, C:4,8, Ca:53,2	S:0,0, E:666,0, ZS:36,9, T:7,2, F:24,3, CH:56,4, C:0,9, Ca:5,6	S:1,3, E:1 611,0, ZS:64,2, T:12,8, F:94,3, CH:149,1, C:14,6, Ca:2,4	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) 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: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.04.	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<i>Ebéd</i>	-Brokkolikrém leves (L, G, Z) -Pincepörkölt -Alma	-Húsgaluska leves (T, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli -Körte	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott savanyú káposzta (L) -Alma	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L) -Körte	-Lencsegulyás (G, T) -Lekváros bukta kelt (G, L, T) -Alma
	S:0,0, E:1 182,0, ZS:43,3, T:4,4, F:36,3, CH:141,4, C:8,9, Ca:35,2	S:2,2, E:1 069,0, ZS:61,7, T:1,9, F:37,9, CH:83,9, C:22,8, Ca:199,1	S:0,9, E:695,0, ZS:20,2, T:4,6, F:15,2, CH:69,5, C:20,2, Ca:170,4	S:1,0, E:654,0, ZS:16,6, T:9,6, F:31,4, CH:92,7, C:15,0, Ca:158,3	S:0,1, E:771,0, ZS:15,6, T:1,0, F:34,2, CH:118,8, C:4,8, Ca:109,5
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:1 182,0, ZS:43,3, T:4,4, F:36,3, CH:141,4, C:8,9, Ca:35,2	S:2,2, E:1 069,0, ZS:61,7, T:1,9, F:37,9, CH:83,9, C:22,8, Ca:199,1	S:0,9, E:695,0, ZS:20,2, T:4,6, F:15,2, CH:69,5, C:20,2, Ca:170,4	S:1,0, E:654,0, ZS:16,6, T:9,6, F:31,4, CH:92,7, C:15,0, Ca:158,3	S:0,1, E:771,0, ZS:15,6, T:1,0, F:34,2, CH:118,8, C:4,8, Ca:109,5

## 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