

# Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 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) -Kuszkusz (G) -Alma	-Citromos zöldségleves (Z) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (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:1,8, E:698,0, ZS:20,7, T:0,4, F:24,3, CH:104,1, C:10,5, Ca:33,5	S:2,7, E:626,0, ZS:27,1, T:2,0, F:34,1, CH:60,9, C:13,4, Ca:63,2	S:1,9, E:941,0, ZS:21,1, T:4,0, F:41,3, CH:147,1, C:6,5, Ca:49,8	S:1,7, E:798,0, ZS:34,2, T:9,4, F:25,6, CH:96,4, C:20,0, Ca:299,0	S:3,5, E:1 362,0, ZS:30,5, T:9,5, F:33,0, CH:249,1, C:85,2, Ca:357,6
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:698,0, ZS:20,7, T:0,4, F:24,3, CH:104,1, C:10,5, Ca:33,5	S:2,7, E:626,0, ZS:27,1, T:2,0, F:34,1, CH:60,9, C:13,4, Ca:63,2	S:1,9, E:941,0, ZS:21,1, T:4,0, F:41,3, CH:147,1, C:6,5, Ca:49,8	S:1,7, E:798,0, ZS:34,2, T:9,4, F:25,6, CH:96,4, C:20,0, Ca:299,0	S:3,5, E:1 362,0, ZS:30,5, T:9,5, F:33,0, CH:249,1, C:85,2, Ca:357,6

## 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	

# Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 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:0,6, E:881,0, ZS:31,0, T:9,0, F:22,6, CH:127,0, C:43,5, Ca:102,7	S:1,8, E:772,0, ZS:26,9, T:0,0, F:54,5, CH:76,7, C:3,7, Ca:278,6	S:2,8, E:504,0, ZS:15,3, T:0,1, F:13,4, CH:74,0, C:16,6, Ca:68,9	S:1,7, E:817,0, ZS:40,7, T:13,6, F:27,5, CH:62,1, C:9,1, Ca:117,7	S:2,6, E:775,0, ZS:40,4, T:9,1, F:38,8, CH:110,1, C:18,9, Ca:254,9
<i>Összesen</i>	S:0,6, E:881,0, ZS:31,0, T:9,0, F:22,6, CH:127,0, C:43,5, Ca:102,7	S:1,8, E:772,0, ZS:26,9, T:0,0, F:54,5, CH:76,7, C:3,7, Ca:278,6	S:2,8, E:504,0, ZS:15,3, T:0,1, F:13,4, CH:74,0, C:16,6, Ca:68,9	S:1,7, E:817,0, ZS:40,7, T:13,6, F:27,5, CH:62,1, C:9,1, Ca:117,7	S:2,6, E:775,0, ZS:40,4, T:9,1, F:38,8, CH:110,1, C:18,9, Ca:254,9

## 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  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezám  
O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek