

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 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	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S)	
	S:1,0, E:389,0, ZS:12,0, T:2,6, F:14,4, CH:51,6, C:15,3, Ca:96,6	S:0,7, E:339,0, ZS:12,7, T:4,6, F:10,4, CH:44,4, C:8,8, Ca:1,5	S:2,9, E:435,0, ZS:9,2, T:1,1, F:16,9, CH:61,3, C:9,9, Ca:98,1	S:0,5, E:399,0, ZS:5,6, T:0,3, F:12,4, CH:71,4, C:25,2, Ca:0,0	
<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)	-Karatléleves (G, T) -Bolognai tészta** (Z, L, G)	
	S:0,2, E:815,0, ZS:25,7, T:3,7, F:44,1, CH:100,9, C:18,1, Ca:39,6	S:0,0, E:524,0, ZS:18,7, T:4,4, F:26,3, CH:57,4, C:4,2, Ca:47,8	S:0,0, E:540,0, ZS:30,0, T:5,8, F:19,7, CH:45,8, C:0,8, Ca:4,5	S:1,1, E:1361,0, ZS:54,3, T:10,8, F:79,7, CH:125,9, C:12,2, Ca:2,0	
<i>Uzsonna</i>	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L, F, D, S) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Póréahagyma	-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:0,8, E:379,0, ZS:13,3, T:3,4, F:17,4, CH:45,3, C:0,2, Ca:1,4	S:1,9, E:374,0, ZS:6,7, T:2,2, F:12,3, CH:63,7, C:1,0, Ca:13,0	S:0,2, E:364,0, ZS:12,4, T:1,0, F:14,4, CH:46,4, C:1,9, Ca:25,7	S:0,5, E:295,0, ZS:4,3, T:2,3, F:9,3, CH:52,0, C:25,4, Ca:10,0	
<i>Összesen</i>	S:2,0, E:1583,0, ZS:51,1, T:9,7, F:75,9, CH:197,8, C:33,6, Ca:137,6	S:2,6, E:1237,0, ZS:38,0, T:11,2, F:49,0, CH:165,5, C:14,0, Ca:62,3	S:3,2, E:1339,0, ZS:51,6, T:7,8, F:51,0, CH:153,4, C:12,6, Ca:128,3	S:2,0, E:2055,0, ZS:64,1, T:13,4, F:101,4, CH:249,3, C:62,8, Ca:12,0	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  
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: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<b>Alsós iskolás</b> (7-10 év)	<b>Hétfő</b> 2026.05.04.	<b>Kedd</b> 2026.05.05.	<b>Szerda</b> 2026.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.07.	<b>Péntek</b> 2026.05.08.
<b>Tízórai</b>	-Erdei gyümölcsös tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórat	-Citromos tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Búzakenyér (G) -Paradicsom	-Limonádé -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Fekete ribizli tea -Lenmagos vajkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Epres tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,0, E:613,0, ZS:6,3, T:0,3, F:20,9, CH:112,9, C:36,8, Ca:0,2	S:2,7, E:419,0, ZS:15,8, T:1,6, F:18,9, CH:57,7, C:8,9, Ca:33,9	S:1,8, E:383,0, ZS:15,1, T:5,5, F:11,0, CH:48,1, C:21,9, Ca:99,0	S:2,1, E:401,0, ZS:5,1, T:6,2, F:10,3, CH:62,0, C:1,5, Ca:19,2	S:1,5, E:323,0, ZS:13,4, T:0,4, F:10,8, CH:35,5, C:2,9, Ca:109,0
<b>Ebéd</b>	-Brokkolikrém leves (L, G, Z) -Pincepörkölt	-"Húsgaluska leves (T, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)	-Lencsegulyás (G, T) -Lekváros bukta kelt (G, L, T)
	S:0,0, E:910,0, ZS:35,1, T:3,6, F:29,0, CH:101,5, C:7,2, Ca:19,1	S:1,8, E:921,0, ZS:58,9, T:1,6, F:34,2, CH:55,7, C:9,9, Ca:166,0	S:0,7, E:520,0, ZS:16,2, T:3,7, F:12,1, CH:44,0, C:16,8, Ca:127,8	S:0,8, E:477,0, ZS:13,4, T:7,8, F:24,9, CH:61,1, C:3,3, Ca:126,8	S:0,0, E:583,0, ZS:12,8, T:0,8, F:28,0, CH:83,9, C:3,9, Ca:79,9
<b>Uzsonna</b>	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma
	S:1,2, E:204,0, ZS:6,2, T:0,4, F:7,3, CH:26,9, C:2,9, Ca:107,9	S:1,2, E:247,0, ZS:5,4, T:0,7, F:13,3, CH:35,5, C:0,2, Ca:10,2	S:0,3, E:306,0, ZS:5,5, T:0,0, F:12,9, CH:46,9, C:0,0, Ca:100,0	S:2,0, E:343,0, ZS:16,2, T:8,6, F:19,2, CH:27,9, C:2,9, Ca:453,0	S:1,1, E:295,0, ZS:5,2, T:1,1, F:10,2, CH:54,3, C:0,7, Ca:11,8
<b>Összesen</b>	S:1,3, E:1 727,0, ZS:47,6, T:4,3, F:57,3, CH:241,3, C:46,8, Ca:127,1	S:5,7, E:1 586,0, ZS:80,1, T:3,9, F:66,4, CH:148,8, C:19,0, Ca:210,1	S:2,8, E:1 209,0, ZS:36,7, T:9,3, F:36,0, CH:139,0, C:38,7, Ca:326,8	S:4,8, E:1 221,0, ZS:34,7, T:22,6, F:54,4, CH:151,0, C:7,8, Ca:599,0	S:2,7, E:1 201,0, ZS:31,3, T:2,3, F:49,0, CH:173,7, C:7,5, Ca:200,7

## 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