

# Étlap

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.05.25.                                      | <i>Kedd</i><br>2026.05.26.   | <i>Szerda</i><br>2026.05.27.   | <i>Csütörtök</i><br>2026.05.28.  | <i>Péntek</i><br>2026.05.29.  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|---|
| <i>Tízórai</i>                    |  | -Tej (L)<br>-Kajszibarack lekvár<br>-Búzakenyér (G)  | -Narancsos tea<br>-Tepsis bundás kenyér (G, T)<br>-Paradicsom  | -Tej (L)<br>-Kakaós gabonagolyó TK.<br>(G, L, F, O, D)                               | -Narancsos limonádé<br>-Tojáskrém (T, L, M, Z)<br>-Rozskenyér (G)<br>-Póréhagyma  |
|                                   |  | <i>S:1,0, E:418,0, ZS:8,0, T:4,5, F:15,9, CH:69,1, C:12,8, Ca:320,9</i>  | <i>S:2,3, E:398,0, ZS:12,2, T:0,3, F:14,5, CH:57,8, C:7,3, Ca:18,7</i>                                       | <i>S:0,3, E:323,0, ZS:8,4, T:4,8, F:11,4, CH:49,5, C:23,0, Ca:300,0</i>              | <i>S:1,0, E:440,0, ZS:17,7, T:5,3, F:14,4, CH:53,0, C:7,5, Ca:33,6</i>  |
| <i>Ebéd</i>                       |  | -Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M)<br>-Kelkáposzta főzelék (G, Z, M)<br>-Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)       | -Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)<br>-Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)<br>-Párolt bulgur (G, O) | -Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K)<br>-Bolognai tészta** (Z, L, G, T, O, M, S) | -Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K)<br>-Csokoládés gombóc (G, L)   |
|                                   |  | <i>S:1,5, E:646,0, ZS:27,8, T:0,2, F:31,8, CH:63,0, C:3,8, Ca:118,3</i>  | <i>S:2,6, E:1 816,0, ZS:46,2, T:2,6, F:62,5, CH:270,4, C:107,4, Ca:2,8</i>                                   | <i>S:3,0, E:869,0, ZS:31,0, T:4,9, F:46,1, CH:94,0, C:10,2, Ca:232,8</i>             | <i>S:1,6, E:643,0, ZS:21,0, T:2,8, F:21,1, CH:89,4, C:15,2, Ca:42,6</i>   |
| <i>Uzsonna</i>                    |  | -Pulykamell sonka (G)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Paradicsom | -Lilahagymás sajtkrém (L)<br>-Rozskenyér (G)<br>-Zöldpaprika   | -Csemege karaj<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Sajtos kenyér (G, L)<br>-Zöldpaprika    | -Tavaszi felvágott-sócsökk.<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Kígyóuborka |
|                                   |  | <i>S:2,9, E:275,0, ZS:8,3, T:1,1, F:6,0, CH:29,7, C:2,9, Ca:98,0</i>   | <i>S:0,0, E:212,0, ZS:6,2, T:2,6, F:5,9, CH:34,8, C:0,4, Ca:5,9</i>  | <i>S:0,9, E:373,0, ZS:12,1, T:0,7, F:13,0, CH:45,2, C:0,0, Ca:1,4</i>                | <i>S:1,7, E:282,0, ZS:13,4, T:4,3, F:9,3, CH:28,0, C:3,8, Ca:109,3</i>  |
| <i>Összesen</i>                   | <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</i> | <i>S:5,5, E:1 340,0, ZS:44,0, T:5,8, F:53,7, CH:161,8, C:19,5, Ca:537,3</i>                                      | <i>S:4,9, E:2 426,0, ZS:64,6, T:5,5, F:82,9, CH:363,0, C:115,1, Ca:27,3</i>                                  | <i>S:4,2, E:1 565,0, ZS:51,5, T:10,4, F:70,5, CH:188,7, C:33,2, Ca:534,2</i>         | <i>S:4,4, E:1 364,0, ZS:52,1, T:12,5, F:44,9, CH:170,4, C:26,5, Ca:185,5</i>  |

## 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