

# Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 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>Tízórai</i>		-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Búzakenyér (G)	-Narancsos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D)	-Narancsos limonádé -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma
		S:1,2, E:462,0, ZS:8,2, T:4,6, F:17,6, CH:77,8, C:13,1, Ca:324,2	S:2,3, E:401,0, ZS:12,2, T:0,3, F:14,5, CH:59,0, C:8,5, Ca:18,7	S:0,3, E:360,0, ZS:8,6, T:4,9, F:12,2, CH:57,1, C:25,3, Ca:300,0	S:1,2, E:520,0, ZS:22,0, T:6,6, F:17,2, CH:60,1, C:9,1, Ca:41,2
<i>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai tészta** (Z, L, G, T, O, M, S)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csokoládés gombóc (G, L)
		S:1,8, E:772,0, ZS:33,0, T:0,3, F:37,8, CH:75,5, C:4,6, Ca:141,8	S:3,2, E:2 217,0, ZS:57,0, T:3,3, F:76,1, CH:329,3, C:129,0, Ca:3,3	S:3,6, E:1 030,0, ZS:36,7, T:5,8, F:54,6, CH:111,6, C:12,2, Ca:275,3	S:2,0, E:791,0, ZS:25,6, T:3,5, F:25,8, CH:110,8, C:18,9, Ca:51,1
<i>Uzsonna</i>		-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
		S:3,6, E:327,0, ZS:10,1, T:1,3, F:6,9, CH:34,3, C:3,4, Ca:114,5	S:0,0, E:252,0, ZS:8,1, T:3,4, F:6,8, CH:40,2, C:0,5, Ca:7,9	S:1,2, E:462,0, ZS:15,1, T:0,9, F:16,0, CH:55,9, C:0,0, Ca:1,8	S:2,1, E:337,0, ZS:16,5, T:5,4, F:11,1, CH:32,7, C:4,5, Ca:125,8
<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:6,6, E:1 561,0, ZS:51,4, T:6,1, F:62,3, CH:187,6, C:21,1, Ca:580,5	S:5,5, E:2 869,0, ZS:77,2, T:7,0, F:97,4, CH:428,5, C:138,0, Ca:29,9	S:5,1, E:1 853,0, ZS:60,5, T:11,6, F:82,8, CH:224,5, C:37,5, Ca:577,1	S:5,4, E:1 648,0, ZS:64,1, T:15,5, F:54,2, CH:203,6, C:32,4, Ca:218,0

## 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