

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 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>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, D, Z) -Kelkáposzta főzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye -Körte	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur -Alma	-Zöldbableves (G, T) -Bolognai tészta** (L, G) -Körte	-Palócleves (L, G) -Csokoládés gombóc (G, L, T) -Alma
		S:0,1, E:627,0, ZS:27,7, T:0,1, F:29,3, CH:63,2, C:14,4, Ca:117,0	S:1,9, E:1 860,0, ZS:46,1, T:2,5, F:60,9, CH:285,5, C:106,9, Ca:13,6	S:0,6, E:1 087,0, ZS:30,5, T:5,7, F:53,2, CH:145,1, C:21,1, Ca:2,0	S:1,1, E:717,0, ZS:23,6, T:3,4, F:23,3, CH:101,1, C:10,9, Ca:25,5
<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:0,1, E:627,0, ZS:27,7, T:0,1, F:29,3, CH:63,2, C:14,4, Ca:117,0	S:1,9, E:1 860,0, ZS:46,1, T:2,5, F:60,9, CH:285,5, C:106,9, Ca:13,6	S:0,6, E:1 087,0, ZS:30,5, T:5,7, F:53,2, CH:145,1, C:21,1, Ca:2,0	S:1,1, E:717,0, ZS:23,6, T:3,4, F:23,3, CH:101,1, C:10,9, Ca:25,5

## 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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid  
C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.01.	<i>Kedd</i> 2026.06.02.	<i>Szerda</i> 2026.06.03.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.04.	<i>Péntek</i> 2026.06.05.
<i>Ebéd</i>	-Frankfurti leves (L, G) -Burgonyás tészta (G) -Csemegeuborka -Alma	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sertéspörkölt (G) -Körte	-Magyaros zöldbableves (G, Z) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Alma	-Almaleves (L, G) -Csirke nuggets (G, Z) -Pirított burgonya -Körte	-Szárzabbal leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L) -Alma
	S:1,5, E:883,0, ZS:40,2, T:3,6, F:25,3, CH:96,1, C:5,1, Ca:105,7	S:1,6, E:641,0, ZS:17,4, T:0,6, F:28,2, CH:91,6, C:22,3, Ca:43,0	S:2,3, E:477,0, ZS:20,7, T:2,5, F:19,5, CH:53,5, C:1,6, Ca:193,0	S:7,4, E:403,0, ZS:8,8, T:2,3, F:7,7, CH:68,8, C:11,7, Ca:44,3	S:0,9, E:546,0, ZS:10,7, T:3,8, F:28,9, CH:81,7, C:4,0, Ca:142,0
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:883,0, ZS:40,2, T:3,6, F:25,3, CH:96,1, C:5,1, Ca:105,7	S:1,6, E:641,0, ZS:17,4, T:0,6, F:28,2, CH:91,6, C:22,3, Ca:43,0	S:2,3, E:477,0, ZS:20,7, T:2,5, F:19,5, CH:53,5, C:1,6, Ca:193,0	S:7,4, E:403,0, ZS:8,8, T:2,3, F:7,7, CH:68,8, C:11,7, Ca:44,3	S:0,9, E:546,0, ZS:10,7, T:3,8, F:28,9, CH:81,7, C:4,0, Ca:142,0

## 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	