

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Ebéd</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -"Csőben sült karfiol (L, G) -Petrezselymes rizs S:2,1, E:663,0, ZS:27,6, T:1,0, F:20,1, CH:84,5, C:0,6, Ca:149,9	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya S:1,4, E:1 078,0, ZS:19,6, T:0,2, F:42,9, CH:171,2, C:58,2, Ca:65,0	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuszkusz (G) S:1,0, E:798,0, ZS:32,0, T:2,4, F:32,0, CH:92,9, C:16,2, Ca:67,5	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Rakott burgonya (T, L) S:1,6, E:710,0, ZS:33,7, T:4,5, F:24,4, CH:70,3, C:9,9, Ca:114,2	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Darás metélt (G, T) -Sárgabarack lekvár S:1,1, E:822,0, ZS:40,5, T:1,9, F:23,7, CH:86,2, C:8,1, Ca:60,8
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:663,0, ZS:27,6, T:1,0, F:20,1, CH:84,5, C:0,6, Ca:149,9	S:1,4, E:1 078,0, ZS:19,6, T:0,2, F:42,9, CH:171,2, C:58,2, Ca:65,0	S:1,0, E:798,0, ZS:32,0, T:2,4, F:32,0, CH:92,9, C:16,2, Ca:67,5	S:1,6, E:710,0, ZS:33,7, T:4,5, F:24,4, CH:70,3, C:9,9, Ca:114,2	S:1,1, E:822,0, ZS:40,5, T:1,9, F:23,7, CH:86,2, C:8,1, Ca:60,8

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, kén-dioxid	

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Ebéd</i>	-Mexikói leves (Z, G) -Harcapaprikás (H, G, L, T, O, M, S, K) -Párolt bulgur (G, O)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Szamócaleves (G, L, O) -csirkemell sajtmártásban (G, T, L) -Párolt rizs	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Hamis gulyásleves (G, T) -Vajas pogácsa (G, L, T)
	S:5,0, E:751,0, ZS:31,0, T:6,4, F:33,8, CH:79,7, C:17,4, Ca:26,6	S:2,8, E:872,0, ZS:28,3, T:4,3, F:47,8, CH:98,6, C:9,9, Ca:184,3	S:3,8, E:1 057,0, ZS:37,6, T:11,7, F:32,4, CH:149,7, C:17,2, Ca:321,4	S:1,7, E:575,0, ZS:20,7, T:2,2, F:21,9, CH:70,9, C:6,5, Ca:201,9	S:1,4, E:682,0, ZS:34,6, T:10,6, F:13,7, CH:76,0, C:7,1, Ca:68,2
<i>Összesen</i>	S:5,0, E:751,0, ZS:31,0, T:6,4, F:33,8, CH:79,7, C:17,4, Ca:26,6	S:2,8, E:872,0, ZS:28,3, T:4,3, F:47,8, CH:98,6, C:9,9, Ca:184,3	S:3,8, E:1 057,0, ZS:37,6, T:11,7, F:32,4, CH:149,7, C:17,2, Ca:321,4	S:1,7, E:575,0, ZS:20,7, T:2,2, F:21,9, CH:70,9, C:6,5, Ca:201,9	S:1,4, E:682,0, ZS:34,6, T:10,6, F:13,7, CH:76,0, C:7,1, Ca:68,2

## 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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid