

# Étlap

<b>Alsós iskolás</b> (7-10 év)	<b>Hétfő</b> 2026.05.11.	<b>Kedd</b> 2026.05.12.	<b>Szerda</b> 2026.05.13.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.14.	<b>Péntek</b> 2026.05.15.
<b>Tízórai</b>	-Kakaó ital (P) (L, O) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Zöldfűszeres túrókrém (P) (L) -Paradicsom friss	-Karamellás tej (P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Banán (p)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,0, E:185,0, ZS:6,0, T:0,1, F:7,2, CH:26,8, C:0,4, Ca:0,0	S:0,4, E:227,0, ZS:4,0, T:2,7, F:4,6, CH:42,6, C:1,4, Ca:33,6	S:1,0, E:440,0, ZS:14,5, T:5,2, F:21,5, CH:54,6, C:1,2, Ca:187,2	S:0,1, E:406,0, ZS:6,5, T:0,7, F:4,1, CH:81,7, C:2,3, Ca:198,0	S:0,6, E:263,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,9, CH:38,7, C:0,8, Ca:7,7
<b>Ebéd</b>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tököfőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Burgonyapüré (P) (L) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös karfiolleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbegríz (P) (G, L)
	S:1,1, E:871,0, ZS:33,4, T:5,8, F:36,4, CH:96,4, C:4,7, Ca:104,1	S:1,1, E:939,0, ZS:43,2, T:6,2, F:27,0, CH:111,0, C:1,3, Ca:128,6	S:0,5, E:1 196,0, ZS:49,3, T:8,8, F:48,1, CH:139,5, C:5,7, Ca:66,4	S:0,4, E:888,0, ZS:52,8, T:5,5, F:32,6, CH:70,7, C:7,2, Ca:107,8	S:0,8, E:880,0, ZS:24,6, T:0,4, F:44,0, CH:113,8, C:2,4, Ca:49,7
<b>Uzsonna</b>	-Meggyes párna (P) (G) -földieper friss (P):	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Túródesszert(P) (G, L) -Alma (P)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -földieper friss (P):	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Alma (P)
	S:0,4, E:205,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,7, CH:18,4, C:4,6, Ca:0,0	S:0,3, E:322,0, ZS:11,9, T:7,5, F:10,6, CH:30,6, C:16,0, Ca:9,9	S:0,3, E:105,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,9, CH:9,7, C:2,4, Ca:0,0	S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9	S:0,6, E:257,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,2, CH:4,8, C:4,6, Ca:9,9
<b>Összesen</b>	S:1,5, E:1 260,0, ZS:52,1, T:7,2, F:47,3, CH:141,6, C:9,6, Ca:104,1	S:1,8, E:1 488,0, ZS:59,0, T:16,4, F:42,2, CH:184,1, C:18,7, Ca:172,1	S:1,8, E:1 741,0, ZS:70,3, T:14,7, F:71,5, CH:203,8, C:9,3, Ca:253,6	S:0,7, E:1 445,0, ZS:63,9, T:8,5, F:38,8, CH:165,2, C:15,1, Ca:315,7	S:2,0, E:1 400,0, ZS:44,9, T:2,0, F:73,1, CH:157,3, C:7,7, Ca:67,3

## 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.18.	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss  <i>S:0,5, E:392,0, ZS:12,2, T:5,4, F:7,1, CH:64,1, C:1,3, Ca:5,6</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -kakaós kifli p  <i>S:1,0, E:344,0, ZS:8,6, T:1,8, F:7,8, CH:56,4, C:7,4, Ca:0,0</i>	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss  <i>S:0,5, E:413,0, ZS:12,1, T:3,3, F:18,8, CH:57,1, C:2,6, Ca:40,6</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss  <i>S:0,5, E:301,0, ZS:1,8, T:0,4, F:7,0, CH:64,4, C:1,2, Ca:3,6</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Sajtos rúd P()  <i>S:1,1, E:579,0, ZS:31,7, T:2,8, F:13,9, CH:59,1, C:9,7, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  <i>S:0,9, E:852,0, ZS:27,8, T:4,7, F:36,7, CH:117,6, C:4,8, Ca:63,5</i>	-Palócleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T)  <i>S:0,8, E:1 522,0, ZS:63,5, T:5,4, F:36,9, CH:199,6, C:2,8, Ca:78,6</i>	-Tejfölös zellerkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Barack befőtt  <i>S:0,5, E:684,0, ZS:23,6, T:3,1, F:32,0, CH:87,9, C:2,6, Ca:74,8</i>	-Házi gyümölcsleves (p) (L) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)  <i>S:1,1, E:784,0, ZS:41,8, T:8,0, F:34,2, CH:67,5, C:15,4, Ca:297,1</i>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)  <i>S:0,9, E:944,0, ZS:46,6, T:0,5, F:44,7, CH:74,7, C:6,1, Ca:53,9</i>
<i>Uzsonna</i>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss  <i>S:0,6, E:116,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,2, CH:22,0, C:0,8, Ca:6,1</i>	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -földieper friss (P):  <i>S:0,0, E:85,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,5, CH:16,5, C:0,5, Ca:0,0</i>	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)  <i>S:0,3, E:223,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:16,0, C:4,9, Ca:9,9</i>	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)  <i>S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0</i>	-almás fahéjas párna KEM.(P) -földieper friss (P):  <i>S:0,0, E:4,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:0,9, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,0, E:1 360,0, ZS:42,2, T:10,3, F:47,9, CH:203,7, C:6,8, Ca:75,2</i>	<i>S:1,8, E:1 951,0, ZS:72,7, T:7,6, F:47,2, CH:272,6, C:10,6, Ca:78,6</i>	<i>S:1,3, E:1 320,0, ZS:48,7, T:7,8, F:55,1, CH:160,9, C:10,0, Ca:125,3</i>	<i>S:1,9, E:1 124,0, ZS:43,7, T:8,4, F:42,5, CH:139,6, C:16,9, Ca:300,7</i>	<i>S:2,0, E:1 527,0, ZS:78,3, T:3,3, F:58,7, CH:134,7, C:15,8, Ca:53,9</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: csillagfűrt  
P: puhatestűek