

# Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.11.	<i>Kedd</i> 2026.05.12.	<i>Szerda</i> 2026.05.13.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.14.	<i>Péntek</i> 2026.05.15.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)	-Frankfurti leves VEGA(P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Burgonyapüré (P) (L) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös karfiolleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Brokkoli pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Párolt rizs (P)	-Babgulyás vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbegríz (P) (G, L)
	S:0,8, E:907,0, ZS:40,8, T:6,8, F:31,1, CH:92,5, C:4,7, Ca:149,6	S:0,9, E:1 234,0, ZS:55,5, T:10,3, F:33,9, CH:149,7, C:2,9, Ca:224,5	S:0,3, E:705,0, ZS:23,1, T:10,2, F:15,9, CH:104,2, C:6,2, Ca:69,4	S:0,4, E:1 045,0, ZS:60,1, T:7,2, F:27,8, CH:104,4, C:8,4, Ca:132,1	S:1,2, E:960,0, ZS:23,6, T:0,4, F:38,9, CH:140,3, C:3,1, Ca:59,7
<i>Összesen</i>	S:0,8, E:907,0, ZS:40,8, T:6,8, F:31,1, CH:92,5, C:4,7, Ca:149,6	S:0,9, E:1 234,0, ZS:55,5, T:10,3, F:33,9, CH:149,7, C:2,9, Ca:224,5	S:0,3, E:705,0, ZS:23,1, T:10,2, F:15,9, CH:104,2, C:6,2, Ca:69,4	S:0,4, E:1 045,0, ZS:60,1, T:7,2, F:27,8, CH:104,4, C:8,4, Ca:132,1	S:1,2, E:960,0, ZS:23,6, T:0,4, F:38,9, CH:140,3, C:3,1, Ca:59,7

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

# Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 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>Ebéd</i>	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T)	-Tejfölös zellerkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Rántott Brokkoli és karfiol Vega(P) -Barack befőtt	-Házi gyümölcsleves (p) (L) -Bolognai spagetti vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Főtt tojás (P) (T) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)
	<i>S:1,4, E:1 390,0, ZS:34,1, T:5,6, F:37,6, CH:231,0, C:6,4, Ca:105,3</i>	<i>S:0,8, E:1 387,0, ZS:41,5, T:3,4, F:30,0, CH:221,5, C:2,1, Ca:63,0</i>	<i>S:0,5, E:601,0, ZS:23,7, T:3,7, F:13,0, CH:84,6, C:1,7, Ca:81,9</i>	<i>S:1,1, E:811,0, ZS:42,6, T:7,8, F:24,4, CH:83,0, C:17,6, Ca:308,8</i>	<i>S:0,8, E:700,0, ZS:24,7, T:0,5, F:27,6, CH:78,7, C:6,4, Ca:103,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:1 390,0, ZS:34,1, T:5,6, F:37,6, CH:231,0, C:6,4, Ca:105,3</i>	<i>S:0,8, E:1 387,0, ZS:41,5, T:3,4, F:30,0, CH:221,5, C:2,1, Ca:63,0</i>	<i>S:0,5, E:601,0, ZS:23,7, T:3,7, F:13,0, CH:84,6, C:1,7, Ca:81,9</i>	<i>S:1,1, E:811,0, ZS:42,6, T:7,8, F:24,4, CH:83,0, C:17,6, Ca:308,8</i>	<i>S:0,8, E:700,0, ZS:24,7, T:0,5, F:27,6, CH:78,7, C:6,4, Ca:103,7</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: szezám*  
*K: szulfitok, kén-dioxid*

*C: csillagfűrt*  
*P: puhatestűek*