

# 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>	-Tea -Tepertős pogácsa (G, T, O)  <i>S:7,4, E:482,0, ZS:24,7, T:8,2, F:13,0, CH:50,8, C:12,4, Ca:0,1</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Tejes kifli (G, L)  <i>S:1,4, E:424,0, ZS:4,6, T:1,5, F:14,0, CH:80,2, C:17,8, Ca:125,0</i>	-Tea -Margarin (L) -Búzakenyér (G)  <i>S:1,2, E:408,0, ZS:20,3, T:5,1, F:5,3, CH:51,0, C:12,2, Ca:27,5</i>	-Tej (L) -Kakaós fatörzs (G, L, T, O)  <i>S:1,3, E:411,0, ZS:11,5, T:6,3, F:16,1, CH:59,2, C:10,2, Ca:0,0</i>	-Tea -Natúr vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)  <i>S:1,4, E:257,0, ZS:6,1, T:3,3, F:7,5, CH:42,0, C:13,4, Ca:0,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M) -Temesvári tokány (G, L, T, Z, M) -Tészta (G, T) -Félbarna kenyér (G)  <i>S:5,1, E:879,0, ZS:23,1, T:4,7, F:37,4, CH:126,2, C:5,9, Ca:41,9</i>	-Magyaros karfiollevés (G, L, T, Z, M) -Panírozott hal (G, T, H) -Főtt burgonya -Tartármártás (T, L)  <i>S:3,6, E:667,0, ZS:33,9, T:6,4, F:20,2, CH:65,2, C:6,3, Ca:23,3</i>	-Hamis marhahús leves (G, T, L, Z, M) -Sült csirkecomb filé (G, L, T, Z, M) -Sárgarépa-főzelék (L, G) -Búzakenyér (G)  <i>S:5,0, E:667,0, ZS:20,4, T:4,5, F:29,6, CH:88,8, C:24,1, Ca:166,7</i>	-Burgonyakrémleves (L, G, Z, T, M) -Rizseshús (G, L, T, Z, M) -Káposzta saláta  <i>S:4,3, E:765,0, ZS:27,2, T:4,2, F:25,7, CH:81,8, C:2,1, Ca:37,2</i>	-Zöldborsóleves (G, T, L, Z, M) -Milánói makaróni (G, T, L, Z, M) -Búzakenyér (G) -Körte  <i>S:8,9, E:938,0, ZS:25,8, T:8,7, F:45,3, CH:129,2, C:7,3, Ca:77,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Csirkehúsos pástétom -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom  <i>S:2,0, E:348,0, ZS:10,9, T:3,5, F:14,4, CH:46,5, C:1,4, Ca:38,4</i>	-Sajtszelet (L) -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóuborka  <i>S:1,2, E:282,0, ZS:13,9, T:9,0, F:7,9, CH:30,2, C:1,0, Ca:12,7</i>	-Virslis kifli (G, T) -Alma  <i>S:0,6, E:37,0, ZS:21,7, T:2,7, F:10,0, CH:62,6, C:7,0, Ca:7,2</i>	-Lekvár -Búzakenyér (G)  <i>S:1,0, E:265,0, ZS:0,8, T:0,1, F:5,3, CH:58,9, C:18,8, Ca:24,4</i>	-Zala felvágott (O) -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Zöldpaprika  <i>S:2,3, E:581,0, ZS:27,6, T:8,3, F:14,5, CH:66,9, C:1,7, Ca:10,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:14,5, E:1 709,0, ZS:58,7, T:16,4, F:64,8, CH:223,5, C:19,7, Ca:80,3</i>	<i>S:6,2, E:1 373,0, ZS:52,5, T:16,9, F:42,1, CH:175,6, C:25,2, Ca:161,0</i>	<i>S:6,9, E:1 113,0, ZS:62,5, T:12,2, F:44,9, CH:202,4, C:43,3, Ca:201,4</i>	<i>S:6,7, E:1 440,0, ZS:39,6, T:10,6, F:47,1, CH:199,9, C:31,0, Ca:61,6</i>	<i>S:12,6, E:1 776,0, ZS:59,5, T:20,3, F:67,2, CH:238,1, C:22,4, Ca:87,4</i>

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az élelmezésvezetőtől kérhető.

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