

# Étlap

| <b>Alsós iskolás</b><br>(7-10 év) | <b>Hétfő</b><br>2026.04.20.  | <b>Kedd</b><br>2026.04.21.  | <b>Szerda</b><br>2026.04.22.   | <b>Csütörtök</b><br>2026.04.23.   | <b>Péntek</b><br>2026.04.24.   |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|
| <b>Tízórai</b>                    | -Tea<br>-Magyaros vajkrém (L)<br>-Búzakenyér (G)<br><i>S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4, CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5</i>  | -Tejeskávé (L, G)<br>-Kakaós foszlós kalács (G, L, T, O)<br><i>S:1,2, E:446,0, ZS:10,7, T:6,0, F:15,8, CH:69,6, C:19,7, Ca:126,0</i>  | -Puding (L)<br>-Varga rúd (G, L)<br><i>S:0,9, E:274,0, ZS:4,2, T:0,9, F:10,1, CH:48,2, C:17,8, Ca:125,0</i>  | -Tej (L)<br>-Teljes kiőrlésű gabonapehely (G)<br><i>S:0,2, E:118,0, ZS:5,9, T:4,0, F:6,3, CH:9,9, C:9,9, Ca:0,0</i>   | -Tea<br>-Sajtkrém (L)<br>-Félbarna kenyér (G)<br><i>S:1,7, E:297,0, ZS:4,5, T:2,3, F:9,4, CH:53,1, C:14,5, Ca:143,8</i>                                  |
| <b>Ebéd</b>                       | -Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M)<br>-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M)<br>-Sárgarépa főzelék (L, G)<br>-Búzakenyér (G)<br><i>S:5,8, E:794,0, ZS:22,2, T:3,2, F:55,5, CH:90,0, C:25,3, Ca:162,2</i> | -Burgonyaleves (G, L, T, Z, M)<br>-Zöldborsós pulykaragu (G, L, T, Z, M)<br>-Bulgur (G, L, T, Z, M)<br><i>S:4,1, E:561,0, ZS:15,4, T:1,5, F:28,0, CH:68,1, C:4,4, Ca:29,8</i> | -Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M)<br>-Vadas marha ragu (L, G, T, Z, M)<br>-Tészta (G, T)<br>-Piskóta szelet (G, T, O, M, C)<br><i>S:5,4, E:1 635,0, ZS:59,7, T:26,3, F:43,2, CH:227,0, C:99,7, Ca:30,1</i> | -Trópusi gyümölcsleves (G, L, T, Z, O, M)<br>-Paprikás burgonya virslivel (G, L, T, Z, M)<br>-Csemege uborka<br>-Búzakenyér (G)<br><i>S:8,4, E:908,0, ZS:30,0, T:8,6, F:21,7, CH:133,2, C:49,0, Ca:24,4</i> | -Karfiolleves (G, L, T, Z, M)<br>-Milánói makaróni (G, T, L, Z, M)<br>-Banán<br><i>S:7,5, E:784,0, ZS:24,6, T:8,5, F:37,2, CH:101,6, C:8,1, Ca:151,7</i> |
| <b>Uzsonna</b>                    | -Sonkás szelet<br>-Margarin (L)<br>-Vizes zsemle (G)<br>-Kígyóuborka<br><i>S:2,4, E:532,0, ZS:22,0, T:6,0, F:14,9, CH:67,3, C:0,6, Ca:13,1</i>   | -Tejfölös túró (L)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér (G)<br>-Paradicsom<br><i>S:1,2, E:281,0, ZS:9,3, T:5,4, F:12,4, CH:35,2, C:2,7, Ca:398,4</i>                                    | -Teljes kiőrlésű tarjás croissant (G, T, S)<br>-Körte<br><i>S:0,9, E:485,0, ZS:17,8, T:7,3, F:13,0, CH:67,4, C:5,0, Ca:16,0</i>  | -Teavaj (L)<br>-Méz<br>-Búzakenyér (G)<br><i>S:1,1, E:369,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,5, CH:59,5, C:20,8, Ca:27,0</i>  | -Csirkehúsos pástétom<br>-Félbarna kenyér (G)<br>-Zöldpaprika<br><i>S:2,0, E:335,0, ZS:10,8, T:3,5, F:13,8, CH:43,9, C:2,6, Ca:7,0</i>                   |
| <b>Összesen</b>                   | <i>S:9,5, E:1 611,0, ZS:50,0, T:12,5, F:76,8, CH:208,9, C:38,5, Ca:199,8</i>   | <i>S:6,6, E:1 288,0, ZS:35,4, T:12,9, F:56,2, CH:172,8, C:26,8, Ca:554,2</i>  | <i>S:7,2, E:2 394,0, ZS:81,7, T:34,4, F:66,2, CH:342,6, C:122,4, Ca:171,1</i>  | <i>S:9,7, E:1 394,0, ZS:48,7, T:21,1, F:33,4, CH:202,6, C:79,7, Ca:51,4</i>   | <i>S:11,2, E:1 416,0, ZS:39,9, T:14,4, F:60,5, CH:198,7, C:25,2, Ca:302,5</i>  |

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől 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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek