

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.13.	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Tepertős pogácsa (G, T, O) S:7,4, E:482,0, ZS:24,7, T:8,2, F:13,0, CH:50,8, C:12,4, Ca:0,1	-Krémtúró (L) -Tejes kifli (G, L) S:1,4, E:436,0, ZS:5,5, T:2,0, F:16,7, CH:80,2, C:17,2, Ca:90,0	-Kakaó (L) -Aranygaluska (G, L, T, O) S:1,3, E:487,0, ZS:13,2, T:7,6, F:19,0, CH:71,6, C:24,7, Ca:126,0	-Tea -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Búzakenyér (G) S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4, CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5	-Tea -Kenőmájás (L, O, G, T, M) -Búzakenyér (G) S:1,8, E:325,0, ZS:9,2, T:3,5, F:8,7, CH:51,7, C:12,5, Ca:24,5
<i>Ebéd</i>	-Hamis tyúkhúsleves (G, L, T, Z, M) -Rántott csirkemell (T, G, L, Z, M) -Meggyszósz (G, L, T) -Búzakenyér (G) S:6,5, E:883,0, ZS:22,3, T:7,1, F:34,1, CH:132,1, C:42,8, Ca:50,0	-Zellerkrémleves levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Burgonyás tarhonya (G, T, L, Z, M) -Vegyes savanyúság S:4,7, E:889,0, ZS:23,7, T:4,1, F:34,5, CH:123,2, C:2,9, Ca:67,0	-Galuskaleves (G, T, L, Z, M) -Csirkecomb filé pörkölt (G, L, T, Z, M) -Tökfőzelék (G, L) -Félbarna kenyér (G) S:7,4, E:747,0, ZS:27,2, T:6,3, F:32,1, CH:88,9, C:10,1, Ca:49,1	-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Grízteszta (G, T) -Búzakenyér (G) -Körte S:3,9, E:1112,0, ZS:30,2, T:3,1, F:33,4, CH:173,5, C:33,8, Ca:76,2	-Paradicsomleves (G, T) -Hagymás szelet (G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) S:3,4, E:951,0, ZS:40,3, T:3,7, F:30,9, CH:112,3, C:21,9, Ca:33,9
<i>Uzsonna</i>	-Kockasajt (L) -Császárszemle (G, S) -Alma S:2,3, E:408,0, ZS:13,3, T:5,7, F:10,8, CH:61,1, C:2,0, Ca:7,2	-Zabkeksz (G, L, T, D) -Banán S:132,0, E:178126,0, ZS:6000,1, T:640,0, F:3001,6, CH:26829,0, C:9200,0, Ca:132,0	-Zöldséges szelet (L, Z, O, M) -Margarin (L) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom S:2,3, E:453,0, ZS:26,4, T:7,3, F:13,0, CH:46,1, C:1,7, Ca:41,4	-Tökmagos trappista sajtkrém (L, S) -Búzakenyér (G) -Kígyóuborka S:1,7, E:411,0, ZS:21,4, T:7,8, F:14,0, CH:40,3, C:0,4, Ca:34,5	-Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kápia paprika S:1,2, E:279,0, ZS:13,2, T:8,5, F:7,1, CH:32,0, C:1,0, Ca:17,7
<i>Összesen</i>	S:16,2, E:1774,0, ZS:60,3, T:21,0, F:58,0, CH:244,0, C:57,3, Ca:57,3	S:138,1, E:179451,0, ZS:6029,3, T:646,1, F:3052,7, CH:27032,5, C:9220,1, Ca:289,0	S:11,0, E:1687,0, ZS:66,8, T:21,2, F:64,0, CH:206,6, C:36,5, Ca:216,5	S:6,8, E:1808,0, ZS:57,4, T:14,2, F:53,8, CH:265,4, C:46,8, Ca:135,2	S:6,4, E:1556,0, ZS:62,7, T:15,7, F:46,7, CH:196,0, C:35,4, Ca:76,1

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)

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