

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.09.	<i>Kedd</i> 2026.03.10.	<i>Szerda</i> 2026.03.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.12.	<i>Péntek</i> 2026.03.13.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Margarin (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,4, E:437,0, ZS:21,0, T:5,3, F:8,5, CH:52,3, C:13,4, Ca:3,1</i>	-Krém túró (L) -Szemes feles kifli (G, S) <i>S:1,7, E:448,0, ZS:7,7, T:2,0, F:17,9, CH:73,5, C:17,8, Ca:90,0</i>	-Tea -Svájci kifli (G, L) <i>S:0,2, E:449,0, ZS:8,9, T:4,6, F:7,6, CH:84,0, C:35,2, Ca:0,1</i>	-Karamellás tej (L) -Briós (G, L, T, O) <i>S:1,3, E:456,0, ZS:11,3, T:6,0, F:15,9, CH:71,5, C:22,6, Ca:126,0</i>	-Tea -Sajtkrém (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,4, E:267,0, ZS:3,8, T:2,0, F:6,1, CH:51,9, C:13,3, Ca:168,2</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Bakonyi tokány (G, L, T, Z, M, F, H, O, C) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G) <i>S:6,3, E:725,0, ZS:17,7, T:1,6, F:33,3, CH:99,9, C:5,6, Ca:85,0</i>	-Lebbencsleves (G, T, L, Z, M) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M) -Parajfőzelék (G, L) -Búzakenyér (G) <i>S:5,8, E:764,0, ZS:22,5, T:3,0, F:56,9, CH:80,4, C:22,5, Ca:307,4</i>	-Almaleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tarhonya (G, T, L, Z, M) -Káposztasaláta -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:21,7, E:852,0, ZS:17,4, T:1,5, F:31,9, CH:136,9, C:45,7, Ca:144,0</i>	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M) -Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) <i>S:6,5, E:698,0, ZS:29,0, T:5,0, F:29,7, CH:77,0, C:6,9, Ca:131,6</i>	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M) -Grízes tészta (G, T) -Búzakenyér (G) -Körte <i>S:4,0, E:1 061,0, ZS:28,8, T:2,9, F:28,4, CH:169,4, C:32,5, Ca:49,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Baconos rúd (G, L, T) -Banán <i>S:3,3, E:427,0, ZS:11,5, T:1,9, F:11,1, CH:68,2, C:2,0, Ca:132,0</i>	-Zala felvágott (O) -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Kígyóuborka <i>S:2,3, E:577,0, ZS:27,5, T:8,2, F:14,5, CH:66,3, C:0,5, Ca:13,1</i>	-Tejfölös túró (L) -Mórai paraszt kenyér (G) -Kápia paprika <i>S:0,4, E:185,0, ZS:8,4, T:5,3, F:7,8, CH:18,9, C:1,9, Ca:375,1</i>	-Csirkehúsos pástétom -Búzakenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,8, E:319,0, ZS:10,3, T:3,2, F:11,2, CH:45,2, C:0,2, Ca:62,8</i>	-Diákcsemege -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:2,2, E:399,0, ZS:24,9, T:13,3, F:11,4, CH:30,9, C:2,3, Ca:9,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:11,0, E:1 590,0, ZS:50,2, T:8,8, F:52,9, CH:220,4, C:21,0, Ca:220,1</i>	<i>S:9,7, E:1 789,0, ZS:57,7, T:13,2, F:89,3, CH:220,2, C:40,8, Ca:410,5</i>	<i>S:22,3, E:1 486,0, ZS:34,6, T:11,4, F:47,3, CH:239,9, C:82,8, Ca:519,2</i>	<i>S:9,6, E:1 473,0, ZS:50,5, T:14,2, F:56,8, CH:193,7, C:29,7, Ca:320,4</i>	<i>S:7,6, E:1 727,0, ZS:57,5, T:18,2, F:46,0, CH:252,2, C:48,1, Ca:227,2</i>

Jó étvágyat!

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

Jelmagyarázat:

Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	