

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.02.	<i>Kedd</i> 2026.03.03.	<i>Szerda</i> 2026.03.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.05.	<i>Péntek</i> 2026.03.06.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Kakaós csiga (G, L, T, O) <i>S:1,1, E:418,0, ZS:20,0, T:2,5, F:5,8, CH:52,2, C:12,5, Ca:0,1</i>	-Puding (L) -Varga rúd (G, L) <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>	-Tea -Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Félbarna kenyér (G) <i>S:2,0, E:355,0, ZS:9,9, T:3,8, F:11,9, CH:52,9, C:13,7, Ca:0,1</i>	-Kakaó (L) -Tepertős pogácsa (G, T, O) <i>S:7,7, E:644,0, ZS:32,4, T:13,4, F:23,4, CH:63,6, C:24,8, Ca:126,0</i>	-Tea -Natúr vajkrém (L) -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:0,6, E:168,0, ZS:5,2, T:3,3, F:3,1, CH:27,1, C:12,6, Ca:0,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M) -Chilis bab (L, T, Z, O, M, G) -Tészta (G, T) -Búzakenyér (G) <i>S:5,0, E:1 071,0, ZS:26,9, T:3,0, F:48,6, CH:153,2, C:10,7, Ca:92,0</i>	-Zöldborsóleves (G, T, L, Z, M) -Panírozott hal (G, T, H) -Főtt burgonya -Tartármártás (T, L) -Búzakenyér (G) <i>S:5,0, E:893,0, ZS:34,8, T:6,5, F:29,3, CH:109,5, C:5,5, Ca:65,0</i>	-Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) -Sárgarépafozélék (L, G) -Félbarna kenyér (G) <i>S:5,7, E:684,0, ZS:18,4, T:4,0, F:36,6, CH:89,7, C:26,0, Ca:141,8</i>	-Brokkolikrémleves levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Rizseshús (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) -Céklasaláta <i>S:6,8, E:849,0, ZS:28,3, T:4,3, F:31,1, CH:116,0, C:3,5, Ca:120,2</i>	-Tojásos burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Túrós tészta (L, G, T) -Mórai paraszt kenyér (G) -Mandarin <i>S:2,8, E:830,0, ZS:27,9, T:10,1, F:24,5, CH:117,5, C:25,5, Ca:789,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-Csemege szalámi -Margarin (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Alma <i>S:2,2, E:497,0, ZS:32,0, T:9,4, F:11,3, CH:38,1, C:1,1, Ca:10,2</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,3, E:260,0, ZS:6,0, T:3,3, F:7,4, CH:43,6, C:0,7, Ca:62,8</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>	-Kockasajt (L) -Tejes kifli (G, L) -Kápia paprika <i>S:1,6, E:405,0, ZS:9,5, T:4,6, F:14,5, CH:65,1, C:2,0, Ca:15,1</i>	-Bécsi felvágott -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Sörretek <i>S:1,5, E:334,0, ZS:18,3, T:10,7, F:9,7, CH:31,4, C:1,0, Ca:2,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:8,3, E:1 986,0, ZS:79,0, T:14,9, F:65,7, CH:243,5, C:24,2, Ca:102,2</i>	<i>S:7,2, E:1 427,0, ZS:45,1, T:10,7, F:46,8, CH:201,2, C:24,0, Ca:252,8</i>	<i>S:10,0, E:1 615,0, ZS:55,9, T:16,0, F:63,1, CH:208,9, C:40,2, Ca:154,9</i>	<i>S:16,1, E:1 898,0, ZS:70,2, T:22,3, F:69,0, CH:244,7, C:30,3, Ca:261,3</i>	<i>S:4,9, E:1 332,0, ZS:51,4, T:24,0, F:37,4, CH:175,9, C:39,2, Ca:791,6</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: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek