

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.16.	<i>Kedd</i> 2026.03.17.	<i>Szerda</i> 2026.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.19.	<i>Péntek</i> 2026.03.20.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Kelt túrós bukta (G, L, T) <i>S:0,0, E:49,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:12,0, C:12,0, Ca:0,1</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Sajtos bordáskifli (G, L, O) <i>S:3,3, E:428,0, ZS:9,2, T:2,4, F:14,1, CH:70,1, C:18,0, Ca:125,0</i>	-Tea -Magyaros vajkrém (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,5, E:315,0, ZS:6,5, T:3,6, F:9,7, CH:52,9, C:13,9, Ca:0,1</i>	-Tejeskávé (L, G) -Vaníliás rácsos <i>S:0,2, E:176,0, ZS:6,0, T:4,0, F:6,9, CH:23,2, C:19,4, Ca:126,0</i>	-Tea -Teavaj (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,1, E:341,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,4, CH:50,9, C:12,2, Ca:27,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) -Meggyszósz (G, L, T) <i>S:4,0, E:479,0, ZS:6,9, T:0,7, F:24,9, CH:74,1, C:43,4, Ca:13,5</i>	-Csontleves (G, L, T, Z, M) -Csirkemell vadas mártással (L, G, T, Z, M) -Tészta (G, T) -Búzakenyér (G) <i>S:4,8, E:817,0, ZS:18,0, T:4,6, F:38,6, CH:122,3, C:5,0, Ca:45,9</i>	-Szilvaleves (G, L, T) -Rántott sajt (G, L, T, O, M) -Rizibizi (G, L, T, Z, M) <i>S:5,1, E:1 537,0, ZS:105,5, T:22,8, F:29,9, CH:113,5, C:18,0, Ca:35,4</i>	-Tavaszi zöldségleves (G, T, L, Z, M) -Fasírt (T, G, L, Z, M) -Burgonyafőzelék (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) -Banán <i>S:6,4, E:810,0, ZS:26,1, T:6,7, F:29,1, CH:111,0, C:4,0, Ca:181,8</i>	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Milánói makaróni (G, T, L, Z, M) -Búzakenyér (G) <i>S:8,6, E:841,0, ZS:25,3, T:8,6, F:40,8, CH:111,2, C:8,2, Ca:44,1</i>
<i>Uzsonna</i>	-Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:2,0, E:258,0, ZS:9,6, T:3,5, F:10,2, CH:31,5, C:2,5, Ca:7,0</i>	-Zabkeksz (G, L, T, D) -Alma <i>S:132,0, E:178 037,0, ZS:6 000,5, T:640,0, F:3 000,1, CH:26 808,4, C:9 200,0, Ca:7,2</i>	-Harcapástétom (H, O) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,8, E:353,0, ZS:12,4, T:1,8, F:12,5, CH:46,0, C:1,3, Ca:38,4</i>	-Teavaj (L) -Méz -Búzakenyér (G) <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>	-Olasz felvágott (O) -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Kígyóuborka <i>S:2,2, E:571,0, ZS:26,8, T:8,0, F:14,5, CH:66,5, C:0,4, Ca:13,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:6,0, E:786,0, ZS:16,5, T:4,2, F:35,1, CH:117,5, C:57,9, Ca:20,5</i>	<i>S:140,1, E:179 283,0, ZS:6 027,7, T:647,0, F:3 052,8, CH:27 000,7, C:9 222,9, Ca:178,1</i>	<i>S:8,5, E:2 205,0, ZS:124,4, T:28,2, F:52,1, CH:212,4, C:33,1, Ca:73,9</i>	<i>S:7,7, E:1 354,0, ZS:45,0, T:19,2, F:41,4, CH:193,7, C:44,2, Ca:334,8</i>	<i>S:11,8, E:1 754,0, ZS:65,0, T:25,1, F:60,8, CH:228,6, C:20,8, Ca:84,3</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