

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.05.	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
<i>Tízórai</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>	-Tea -Magyaros 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>	-Gyümölcs joghurt (L) -Tepertős pogácsa (G, T, O) <i>S:7,5, E:548,0, ZS:26,1, T:9,1, F:16,8, CH:59,6, C:18,2, Ca:125,0</i>	-Tejeskávé (L, G) -Svájci kifli (G, L) <i>S:0,4, E:576,0, ZS:14,8, T:8,6, F:14,4, CH:95,2, C:42,6, Ca:126,0</i>	-Tea -Fahéjas 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>
<i>Ebéd</i>	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Fasírt (T, G, L, Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Búzakenyér (G) <i>S:5,5, E:1 038,0, ZS:37,7, T:10,0, F:43,3, CH:126,1, C:29,7, Ca:123,0</i>	-Gyümölcsleves (G, L, T, M) -Hagymás szelet (G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:3,3, E:856,0, ZS:37,3, T:3,3, F:25,1, CH:98,9, C:37,4, Ca:0,0</i>	-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M) -Csirkemell vadas mártással (L, G, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Búzakenyér (G) <i>S:5,0, E:827,0, ZS:17,5, T:4,4, F:38,6, CH:126,4, C:3,0, Ca:63,1</i>	-Lebbencsleves (G, T, L, Z, M) -Tavaszi rizseshús (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) <i>S:5,1, E:769,0, ZS:23,3, T:1,9, F:29,9, CH:108,6, C:3,7, Ca:55,4</i>	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, T, L) -Búzakenyér (G) -Banán <i>S:3,8, E:955,0, ZS:28,6, T:12,5, F:28,0, CH:142,6, C:3,2, Ca:170,4</i>
<i>Uzsonna</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>	-Kockasajt (L) -Tejes kifli (G, L) -Paradicsom <i>S:1,6, E:413,0, ZS:9,6, T:4,6, F:14,8, CH:66,4, C:2,0, Ca:38,4</i>	-Zala felvágott (O) -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:2,0, E:354,0, ZS:20,1, T:11,3, F:11,5, CH:30,9, C:1,1, Ca:12,7</i>	-Tejfölös túró (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:297,0, ZS:9,0, T:5,4, F:10,8, CH:42,3, C:3,2, Ca:391,4</i>	-Bécsi felvágott -Margarin (L) -Búzakenyér (G) -Retek <i>S:1,5, E:329,0, ZS:15,9, T:4,8, F:7,6, CH:39,2, C:0,1, Ca:28,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:138,5, E:179 416,0, ZS:6 051,0, T:658,5, F:3 048,8, CH:26 985,4, C:9 241,9, Ca:157,3</i>	<i>S:5,4, E:1 437,0, ZS:52,1, T:11,2, F:43,0, CH:192,4, C:52,1, Ca:38,5</i>	<i>S:14,5, E:1 729,0, ZS:63,6, T:24,8, F:66,8, CH:216,8, C:22,3, Ca:200,8</i>	<i>S:6,6, E:1 642,0, ZS:47,1, T:15,9, F:55,2, CH:246,0, C:49,5, Ca:572,9</i>	<i>S:6,3, E:1 702,0, ZS:64,5, T:19,8, F:41,4, CH:234,0, C:15,8, Ca:198,9</i>

Jó étvágyat!

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek