

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.04.	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4, CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Szemes feles kifli (G, S) <i>S:1,7, E:435,0, ZS:6,8, T:1,5, F:15,3, CH:73,6, C:18,5, Ca:125,0</i>	-Tea -Kockasajt (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,6, E:342,0, ZS:7,6, T:4,3, F:11,9, CH:54,8, C:15,2, Ca:0,1</i>	-Karamellás tej (L) -Magvas sörkifli <i>S:0,2, E:167,0, ZS:5,9, T:4,0, F:6,3, CH:22,3, C:22,3, Ca:126,0</i>	-Tea -Csirkehúsos pástétom -Búzakenyér (G) <i>S:1,8, E:345,0, ZS:10,1, T:3,2, F:10,2, CH:53,2, C:12,2, Ca:24,5</i>
<i>Ebéd</i>	-Falusi zöldségleves kagyló tésztával (G, L, T, Z, M) -Csirkemell sajtmártással (G, L, T, Z, M) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) <i>S:7,1, E:701,0, ZS:12,3, T:1,4, F:34,4, CH:111,5, C:2,8, Ca:76,3</i>	-Tavaszi zöldségleves (G, T, L, Z, M) -Tejfölös harcsapörkölt (H, G, L, T, Z, M) -Tészta (G, T) <i>S:3,6, E:639,0, ZS:23,3, T:5,3, F:27,7, CH:78,2, C:4,1, Ca:19,5</i>	-Almaleves (G, L, T, Z, O, M) -Hagymás szelet (G, L, T, Z, M) -Főtt burgonya -Csemege uborka -Félbarna kenyér (G) <i>S:4,7, E:987,0, ZS:34,5, T:3,1, F:31,9, CH:129,8, C:44,3, Ca:0,0</i>	-Lebbencsleves (G, T, L, Z, M) -Fasírt (T, G, L, Z, M) -Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) <i>S:6,9, E:806,0, ZS:39,6, T:10,7, F:29,2, CH:80,5, C:6,5, Ca:121,8</i>	-Frankfurti leves (G, L, T, Z, M) -Mákos tészta (G, T) -Búzakenyér (G) -Szilva <i>S:3,5, E:1 044,0, ZS:36,7, T:8,1, F:28,6, CH:146,8, C:22,4, Ca:456,9</i>
<i>Uzsonna</i>	-Diákcsemege -Teavaj (L) -Vizes zsemle (G) -Kígyóuborka <i>S:2,3, E:550,0, ZS:24,8, T:13,6, F:14,6, CH:65,6, C:0,5, Ca:12,7</i>	-Pizzás csiga (G, L, T, O, K) -Körte <i>S:2,4, E:425,0, ZS:21,1, T:2,2, F:7,4, CH:50,4, C:0,5, Ca:16,0</i>	-Körözött (L) -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,3, E:295,0, ZS:6,7, T:3,9, F:14,1, CH:42,9, C:4,0, Ca:367,0</i>	-Tepertőkrém (M) -Búzakenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,8, E:402,0, ZS:20,4, T:6,5, F:11,2, CH:43,2, C:0,2, Ca:62,8</i>	-Bécsi felvágott -Margarin (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kápia paprika <i>S:1,7, E:404,0, ZS:25,9, T:7,3, F:9,5, CH:32,5, C:1,0, Ca:18,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:10,7, E:1 537,0, ZS:43,0, T:18,3, F:55,4, CH:228,8, C:16,0, Ca:113,4</i>	<i>S:7,7, E:1 499,0, ZS:51,1, T:8,9, F:50,3, CH:202,2, C:23,1, Ca:160,5</i>	<i>S:7,6, E:1 624,0, ZS:48,8, T:11,2, F:57,9, CH:227,6, C:63,5, Ca:367,1</i>	<i>S:8,9, E:1 376,0, ZS:65,8, T:21,2, F:46,7, CH:146,0, C:29,1, Ca:310,6</i>	<i>S:7,0, E:1 793,0, ZS:72,6, T:18,6, F:48,2, CH:232,6, C:35,6, Ca:499,5</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