

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.30.	<i>Kedd</i> 2026.03.31.	<i>Szerda</i> 2026.04.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.02.	<i>Péntek</i> 2026.04.03.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Meggyes bukta (G, L, T) <i>S:3,2, E:1 181,0, ZS:16,0, T:5,6, F:28,8, CH:226,0, C:12,8, Ca:0,1</i>	-Karamellás tej (L) -Sós perec (G, L, T, O) <i>S:1,2, E:446,0, ZS:11,0, T:6,0, F:15,3, CH:70,5, C:24,9, Ca:126,0</i>	-Tea -Natúr 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>	-Puding (L) -Kukoricás buci (G, L, S) <i>S:2,2, E:401,0, ZS:9,6, T:5,0, F:15,2, CH:62,4, C:18,7, Ca:125,0</i>	-- <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M) -Zöldséges csirkés tészta (G, T, L, Z, M) -Búzakenyér (G) <i>S:2,9, E:669,0, ZS:8,1, T:1,4, F:35,8, CH:110,5, C:5,2, Ca:62,5</i>	-Vegyes zöldségleves (G, T, L, Z, M) -Tárkonyos sertéstokány (G, L, T, Z, M) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) <i>S:5,8, E:611,0, ZS:22,6, T:1,5, F:33,0, CH:66,9, C:2,7, Ca:63,7</i>	-Galuskaleves (G, T, L, Z, M) -Sült csirkecomb filé (G, L, T, Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:6,1, E:916,0, ZS:24,8, T:5,4, F:46,8, CH:119,3, C:30,8, Ca:82,0</i>	-Hamis gulyásleves (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, T, L) -Búzakenyér (G) -Banán <i>S:3,8, E:1 037,0, ZS:37,5, T:18,1, F:28,9, CH:142,3, C:4,4, Ca:169,9</i>	-- <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Uzsonna</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>	-Olasz felvágott (O) -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Sörretek <i>S:1,9, E:354,0, ZS:19,4, T:11,0, F:11,9, CH:31,8, C:1,0, Ca:2,6</i>	-Burgonyás pogácsa (G, L, T, O) -Alma <i>S:7,4, E:470,0, ZS:25,2, T:8,2, F:13,1, CH:47,2, C:0,4, Ca:7,2</i>	-Csemege szalámi -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Paradicsom <i>S:2,3, E:638,0, ZS:31,7, T:9,8, F:15,4, CH:69,1, C:0,5, Ca:41,4</i>	-- <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:7,2, E:2 147,0, ZS:33,1, T:12,4, F:75,5, CH:378,8, C:21,2, Ca:454,0</i>	<i>S:9,0, E:1 412,0, ZS:53,0, T:18,6, F:60,2, CH:169,2, C:28,6, Ca:192,3</i>	<i>S:15,0, E:1 701,0, ZS:56,5, T:17,2, F:69,6, CH:219,4, C:45,1, Ca:89,3</i>	<i>S:8,3, E:2 077,0, ZS:78,8, T:32,9, F:59,4, CH:273,8, C:23,6, Ca:336,3</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>

Jó étvágyat!

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

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	