

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Tízórai</i>	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:269,0, ZS:17,5, T:6,3, F:8,7, CH:15,9, C:0,3, Ca:2,7	-Kenőmájás (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Uborka S:0,3, E:238,0, ZS:5,2, T:0,2, F:13,4, CH:32,8, C:0,2, Ca:5,4	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:214,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,0, CH:16,3, C:0,3, Ca:2,7	-Krémtúró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0	
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Káposztás tészta (G, O) -Alma S:0,8, E:583,0, ZS:16,8, T:3,0, F:23,4, CH:74,8, C:12,8, Ca:41,4	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,3, E:833,0, ZS:31,3, T:4,1, F:34,6, CH:93,5, C:5,0, Ca:19,5	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós sertéshús (G) -Tarhonya. (G, O) S:1,0, E:716,0, ZS:28,9, T:2,6, F:35,4, CH:65,8, C:4,9, Ca:0,2	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Fánk (T, G, L) -Lekvár S:1,1, E:857,0, ZS:35,1, T:9,6, F:29,1, CH:98,4, C:19,7, Ca:3,2	
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,4, E:252,0, ZS:10,5, T:1,0, F:10,4, CH:28,2, C:0,3, Ca:5,4	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:144,0, ZS:5,3, T:1,7, F:6,0, CH:17,8, C:0,5, Ca:4,2	-Magyaros vajkrém (G) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,2, E:192,0, ZS:8,5, T:4,0, F:4,7, CH:23,1, C:0,0, Ca:5,4	-Kastély sonka -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,2, E:137,0, ZS:4,8, T:1,5, F:5,4, CH:17,9, C:0,1, Ca:4,2	
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:1 104,0, ZS:44,8, T:10,3, F:42,4, CH:118,8, C:13,4, Ca:49,5	S:2,9, E:1 215,0, ZS:41,9, T:6,0, F:53,9, CH:144,1, C:5,7, Ca:29,1	S:2,4, E:1 123,0, ZS:51,3, T:10,7, F:48,2, CH:105,2, C:5,2, Ca:8,3	S:2,3, E:1 132,0, ZS:43,3, T:12,8, F:40,6, CH:137,9, C:33,1, Ca:7,4	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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