

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:197,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,6, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Zsemle (G) -Uborka S:0,7, E:139,0, ZS:6,0, T:0,0, F:3,7, CH:17,0, C:0,0, Ca:5,4	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:0,1, E:147,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:16,3, C:0,1, Ca:0,0		
<i>Ebéd</i>	-Sertésbecsinált leves (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt (G, O) -Lekvár S:0,8, E:786,0, ZS:20,0, T:2,2, F:27,8, CH:118,9, C:23,8, Ca:0,0	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,8, E:721,0, ZS:27,3, T:2,5, F:43,0, CH:72,0, C:4,1, Ca:24,6	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Gyros (L) -Rizs S:1,5, E:733,0, ZS:24,1, T:3,3, F:38,8, CH:85,8, C:5,2, Ca:26,2		
<i>Uzsonna</i>	-Tojáskrém (T, M) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,2, E:189,0, ZS:5,5, T:0,6, F:7,8, CH:22,7, C:0,1, Ca:5,4	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,9, E:250,0, ZS:16,1, T:6,0, F:8,7, CH:17,3, C:0,1, Ca:4,2	-Croissant (G, L, O) S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0		
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:1 172,0, ZS:37,8, T:6,8, F:43,2, CH:157,7, C:24,1, Ca:8,1	S:3,4, E:1 110,0, ZS:49,5, T:8,5, F:55,4, CH:106,2, C:4,2, Ca:34,2	S:1,8, E:1 102,0, ZS:42,4, T:10,0, F:51,2, CH:125,2, C:11,1, Ca:26,2	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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, kén-dioxid	