

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.11.	<i>Kedd</i> 2026.05.12.	<i>Szerda</i> 2026.05.13.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.14.	<i>Péntek</i> 2026.05.15.
<i>Tízórai</i>	-Kakaós ital (L) -Kifli (G, L, O)	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom	-Sajtos párizsi -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika	-Krémtúró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)	-Teavaj (L) -Kalács kakaós (G, L, T)
	S:0,4, E:148,0, ZS:1,9, T:0,9, F:5,0, CH:27,4, C:3,7, Ca:0,0	S:0,8, E:146,0, ZS:4,5, T:1,2, F:8,7, CH:17,4, C:0,1, Ca:2,7	S:2,0, E:291,0, ZS:20,7, T:5,8, F:10,9, CH:17,0, C:0,5, Ca:0,0	S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0	S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0, CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Lasagne (G, L, T)	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Karatálé leves (G, L, T, Z, O, M) -Mézes mustáros csirkemell (M, T, G) -Rizs	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Banán	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)
	S:0,7, E:638,0, ZS:23,6, T:4,6, F:33,6, CH:69,3, C:8,5, Ca:0,0	S:1,1, E:845,0, ZS:32,8, T:4,0, F:38,1, CH:85,2, C:3,6, Ca:19,7	S:1,1, E:620,0, ZS:21,9, T:2,4, F:30,3, CH:74,1, C:4,8, Ca:27,4	S:1,9, E:872,0, ZS:37,9, T:15,8, F:26,8, CH:101,5, C:3,1, Ca:157,0	S:1,0, E:770,0, ZS:23,4, T:2,4, F:33,2, CH:97,3, C:28,1, Ca:5,7
<i>Uzsonna</i>	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Magvas rozs kenyér (G, S) -Paradicsom	-Sajtkrém (L) -Zsemle (G) -Uborka	-Tonhalkrém (L, H) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka	-Löncs felvágott (G, O) -Zsemle (G) -Zöldpaprika	-Zabrudi (G, F, D) -Alma
	S:1,2, E:346,0, ZS:20,1, T:6,0, F:12,6, CH:28,4, C:0,1, Ca:2,7	S:1,0, E:111,0, ZS:1,8, T:1,2, F:5,1, CH:17,9, C:1,2, Ca:5,4	S:0,4, E:201,0, ZS:8,6, T:1,0, F:7,5, CH:23,2, C:0,3, Ca:5,4	S:1,6, E:166,0, ZS:7,3, T:0,8, F:7,0, CH:16,7, C:0,0, Ca:4,2	S:0,0, E:171,0, ZS:4,6, T:2,9, F:2,2, CH:21,9, C:8,6, Ca:6,2
<i>Összesen</i>	S:2,3, E:1 132,0, ZS:45,6, T:11,5, F:51,2, CH:125,1, C:12,3, Ca:2,7	S:2,8, E:1 102,0, ZS:39,2, T:6,4, F:51,9, CH:120,5, C:4,9, Ca:27,8	S:3,5, E:1 112,0, ZS:51,2, T:9,3, F:48,7, CH:114,2, C:5,6, Ca:32,8	S:3,5, E:1 177,0, ZS:48,6, T:18,4, F:39,9, CH:139,8, C:16,4, Ca:161,2	S:1,0, E:1 322,0, ZS:45,6, T:12,9, F:42,4, CH:163,8, C:36,8, Ca:11,9

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	