

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.18.	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<i>Tízórai</i>	-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	-Kenőmájas (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	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika  S:0,1, E:198,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,8, CH:15,8, C:0,1, Ca:4,2	-Kefir (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)  S:0,0, E:46,0, ZS:1,1, T:0,0, F:1,7, CH:7,9, C:0,0, Ca:0,0	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom  S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,5, CH:16,0, C:0,1, Ca:2,7
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O)  S:1,5, E:779,0, ZS:23,5, T:3,6, F:41,8, CH:94,6, C:6,9, Ca:4,6	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)  S:1,0, E:830,0, ZS:34,7, T:3,0, F:38,3, CH:87,5, C:6,1, Ca:17,2	-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Jóasszony ragu -Bulgur (G, L, T, Z, O, M)  S:1,7, E:937,0, ZS:43,6, T:5,2, F:34,9, CH:87,7, C:5,6, Ca:4,7	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Körte  S:0,7, E:904,0, ZS:22,4, T:1,9, F:38,9, CH:134,1, C:40,0, Ca:24,4	-Gyümölcsleves (L, T) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Zöldséges rizs  S:1,0, E:771,0, ZS:20,2, T:3,4, F:21,7, CH:118,2, C:20,0, Ca:4,5
<i>Uzsonna</i>	-Főtt kemény tojás (T) -Margarin -Kukoricás kenyér (G) -Uborka  S:0,1, E:270,0, ZS:9,3, T:1,2, F:13,1, CH:22,8, C:0,1, Ca:5,4	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika  S:1,8, E:163,0, ZS:5,7, T:1,8, F:8,6, CH:19,0, C:0,3, Ca:4,2	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Zsemle (G) -Paradicsom  S:0,7, E:141,0, ZS:6,1, T:0,0, F:3,6, CH:17,6, C:0,0, Ca:2,7	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Uborka  S:1,0, E:195,0, ZS:10,6, T:4,1, F:6,8, CH:16,9, C:0,2, Ca:5,4	-Kocka sajt (L) -Kifli (G, L, O)  S:0,5, E:164,0, ZS:3,8, T:2,1, F:5,5, CH:26,7, C:2,4, Ca:87,3
<i>Összesen</i>	S:2,7, E:1 263,0, ZS:46,7, T:8,9, F:63,0, CH:133,7, C:7,3, Ca:12,7	S:3,1, E:1 231,0, ZS:45,6, T:5,1, F:60,3, CH:139,4, C:6,6, Ca:26,8	S:2,5, E:1 276,0, ZS:61,9, T:9,2, F:46,3, CH:121,1, C:5,7, Ca:11,6	S:1,7, E:1 145,0, ZS:34,1, T:6,0, F:47,4, CH:158,9, C:40,2, Ca:29,8	S:2,7, E:1 182,0, ZS:41,4, T:11,5, F:35,8, CH:160,9, C:22,5, Ca:94,5

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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	