

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.01.	<i>Kedd</i> 2026.06.02.	<i>Szerda</i> 2026.06.03.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.04.	<i>Péntek</i> 2026.06.05.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:0,8, E:200,0, ZS:10,9, T:4,0, F:7,7, CH:17,8, C:0,1, 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	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápia paprika S:1,1, E:158,0, ZS:7,0, T:1,8, F:8,4, CH:17,4, C:0,9, Ca:2,3	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, 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>	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Pusztapörkölt (G, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,4, E:779,0, ZS:25,8, T:5,4, F:27,4, CH:104,0, C:7,8, Ca:16,9	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,2, E:754,0, ZS:23,0, T:3,6, F:52,9, CH:74,6, C:9,9, Ca:4,9	-Reszeltészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G) S:1,1, E:753,0, ZS:25,2, T:3,3, F:34,2, CH:95,8, C:7,3, Ca:1,6	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Almás linzer (G, T, L) -Eper S:1,4, E:986,0, ZS:34,6, T:11,5, F:29,0, CH:137,6, C:52,2, Ca:6,5	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Mexikói halragu (G, T, H, L, O, M, S) -Rizs S:1,0, E:562,0, ZS:16,5, T:1,6, F:16,3, CH:84,8, C:5,5, Ca:3,3
<i>Uzsonna</i>	-Sajtkrém (L) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Zöldpaprika S:0,3, E:210,0, ZS:5,9, T:1,2, F:9,2, CH:29,2, C:1,2, Ca:4,2	-Ausztria felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,8, E:272,0, ZS:16,1, T:6,3, F:8,7, CH:17,6, C:0,3, Ca:2,7	-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	-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	-Langalló (G, L) S:1,0, E:318,0, ZS:17,7, T:8,7, F:12,3, CH:27,1, C:2,3, Ca:0,3
<i>Összesen</i>	S:3,5, E:1 189,0, ZS:42,6, T:10,6, F:44,3, CH:151,0, C:9,1, Ca:23,8	S:3,3, E:1 264,0, ZS:44,3, T:10,1, F:75,0, CH:125,0, C:10,3, Ca:13,0	S:2,4, E:1 103,0, ZS:40,7, T:9,1, F:47,4, CH:136,3, C:8,2, Ca:9,3	S:2,7, E:1 186,0, ZS:41,1, T:13,2, F:37,2, CH:165,2, C:54,3, Ca:10,7	S:3,2, E:1 127,0, ZS:51,6, T:16,3, F:37,1, CH:127,9, C:7,9, Ca:6,2

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek