

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.02.	<i>Kedd</i> 2026.03.03.	<i>Szerda</i> 2026.03.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.05.	<i>Péntek</i> 2026.03.06.
<i>Tízórai</i>	-Sajtos párizsi -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika  S:2,0, E:288,0, ZS:20,7, T:5,8, F:11,0, CH:16,1, C:0,5, Ca:4,2	-Libamájás -Zsemle (G) -Uborka  S:1,2, E:203,0, ZS:11,7, T:4,4, F:6,1, CH:17,2, C:0,0, Ca:5,4	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika  S:1,1, E:215,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,2, CH:16,1, C:0,3, Ca:4,2	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)  S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0	-Fürdői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom  S:1,1, E:159,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:17,5, C:0,3, Ca:2,7
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Káposztás tészta (G, O)  S:0,5, E:608,0, ZS:20,1, T:2,1, F:25,9, CH:78,4, C:12,6, Ca:35,2	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)  S:1,6, E:774,0, ZS:31,1, T:3,0, F:35,5, CH:78,0, C:8,1, Ca:2,8	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Görög csirkemell -Bulgur (G, L, T, Z, O, M)  S:1,2, E:635,0, ZS:24,2, T:2,6, F:36,5, CH:63,9, C:3,8, Ca:6,5	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Narancs  S:0,8, E:952,0, ZS:22,3, T:3,0, F:35,0, CH:109,1, C:9,3, Ca:73,7	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés rizottó -Savanyú uborka  S:1,9, E:705,0, ZS:28,6, T:1,4, F:27,2, CH:81,7, C:4,1, Ca:15,9
<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) -Paradicsom  S:1,3, E:143,0, ZS:5,3, T:1,7, F:5,9, CH:18,0, C:0,5, Ca:2,7	-Főtt virsli -Hosszú zsemle (G) -Mustár (M)  S:2,2, E:444,0, ZS:25,1, T:8,9, F:17,0, CH:36,0, C:1,4, Ca:0,0	-Löncs felvágott (G, O) -Zsemle (G) -Uborka  S:1,6, E:164,0, ZS:7,2, T:0,8, F:6,9, CH:16,3, C:0,0, Ca:5,4	-Briós (G, L, T) -Alma  S:0,1, E:254,0, ZS:4,4, T:0,2, F:5,3, CH:39,4, C:4,9, Ca:6,2
<i>Összesen</i>	S:2,9, E:1 148,0, ZS:51,3, T:8,9, F:47,2, CH:122,7, C:13,4, Ca:44,8	S:4,1, E:1 120,0, ZS:48,1, T:9,1, F:47,5, CH:113,2, C:8,6, Ca:10,9	S:4,5, E:1 294,0, ZS:63,2, T:15,6, F:61,6, CH:116,0, C:5,5, Ca:10,7	S:2,4, E:1 170,0, ZS:30,8, T:4,2, F:43,8, CH:135,0, C:11,5, Ca:79,1	S:3,1, E:1 118,0, ZS:40,1, T:3,4, F:40,9, CH:138,7, C:9,3, Ca:24,8

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