

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.09.	<i>Kedd</i> 2026.03.10.	<i>Szerda</i> 2026.03.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.12.	<i>Péntek</i> 2026.03.13.
<i>Tízórai</i>	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:269,0, ZS:17,5, T:6,3, F:8,7, CH:15,9, C:0,3, Ca:2,7	-Kenőmájás (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,3, E:311,0, ZS:6,6, T:0,2, F:15,9, CH:46,9, C:0,2, Ca:5,4	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,9, E:199,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,2, CH:15,9, C:0,1, Ca:4,2	-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>	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z) S:1,0, E:694,0, ZS:28,8, T:5,0, F:33,6, CH:73,7, C:6,7, Ca:4,0	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Kelkáposzta főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,1, E:694,0, ZS:28,2, T:2,6, F:38,4, CH:66,1, C:5,4, Ca:62,3	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós sertéshús (G) -Tarhonya. (G, O) S:1,2, E:723,0, ZS:27,1, T:2,7, F:34,4, CH:78,0, C:5,9, Ca:0,0	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Mákos nudli 2. (G, T) -Alma S:0,9, E:915,0, ZS:19,1, T:2,9, F:30,7, CH:116,9, C:31,2, Ca:11,5	-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>	-vajkrém zöldfűszeres (L) -Kenyer (G) -Uborka S:0,9, E:191,0, ZS:6,4, T:0,0, F:5,3, CH:27,3, C:0,0, Ca:12,9	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:0,8, E:150,0, ZS:4,5, T:1,2, F:8,8, CH:18,1, C:0,1, Ca:0,0	-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	-Soproni felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,6, E:211,0, ZS:11,7, T:4,3, F:7,8, CH:18,4, C:0,7, Ca:4,2	-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:2,9, E:1 154,0, ZS:52,7, T:11,3, F:47,5, CH:116,9, C:7,0, Ca:19,6	S:2,1, E:1 155,0, ZS:39,4, T:4,1, F:63,0, CH:131,0, C:5,7, Ca:67,7	S:2,3, E:1 111,0, ZS:44,9, T:7,3, F:50,3, CH:116,6, C:6,1, Ca:9,6	S:2,5, E:1 183,0, ZS:32,0, T:7,3, F:40,8, CH:145,1, C:33,5, Ca:15,7	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:		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	