

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.16.	<i>Kedd</i> 2026.03.17.	<i>Szerda</i> 2026.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.19.	<i>Péntek</i> 2026.03.20.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,0, E:161,0, ZS:8,3, T:2,8, F:7,5, CH:15,8, C:0,0, Ca:2,7	-Körözött (L) -Zsemle (G) -Uborka S:0,9, E:115,0, ZS:2,4, T:1,6, F:5,3, CH:17,3, C:0,5, Ca:5,4	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,1, E:160,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,6, CH:17,3, C:0,3, Ca:4,2	-Krémtúró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, 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>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt (G, O) -Lekvár S:0,7, E:764,0, ZS:18,6, T:3,4, F:26,6, CH:117,2, C:24,6, Ca:0,0	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Lencsefőzelék (L, G, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,9, E:1 023,0, ZS:53,9, T:4,4, F:44,1, CH:81,5, C:3,9, Ca:46,6	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:1,4, E:736,0, ZS:30,3, T:2,7, F:36,6, CH:79,9, C:3,3, Ca:0,1	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Kivi S:1,8, E:813,0, ZS:37,9, T:15,8, F:26,4, CH:87,0, C:3,1, Ca:33,2	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka S:0,7, E:649,0, ZS:25,3, T:2,5, F:30,5, CH:73,6, C:3,9, Ca:10,1
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,4, E:201,0, ZS:8,6, T:1,0, F:7,5, CH:23,2, C:0,3, 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	-Kenőmájas (L, O) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,0, E:216,0, ZS:5,9, T:0,0, F:12,5, CH:27,2, C:0,0, Ca:5,4	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,0, E:197,0, ZS:10,7, T:4,1, F:6,7, CH:17,5, C:0,2, Ca:2,7	-Croissant (G, L, O) S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:1,1, E:1 126,0, ZS:35,5, T:7,2, F:41,7, CH:156,1, C:24,9, Ca:8,1	S:3,1, E:1 281,0, ZS:61,6, T:7,7, F:55,4, CH:116,5, C:4,9, Ca:56,2	S:2,5, E:1 112,0, ZS:43,3, T:4,5, F:57,6, CH:124,5, C:3,7, Ca:9,7	S:2,8, E:1 149,0, ZS:52,0, T:21,7, F:39,3, CH:126,1, C:16,6, Ca:35,9	S:2,1, E:1 117,0, ZS:55,1, T:14,0, F:42,8, CH:112,7, C:9,8, Ca:12,8

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, piztácia	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	