

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.23.	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
<i>Tízórai</i>	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Libamájás -Zsemle (G) -Uborka <i>S:1,2, E:203,0, ZS:11,7, T:4,4, F:6,1, CH:17,2, C:0,0, Ca:5,4</i>	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,1, E:143,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:2,7</i>	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:215,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,2, CH:16,1, C:0,3, Ca:4,2</i>
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Rakott karfiol (L) <i>S:1,4, E:621,0, ZS:34,9, T:2,1, F:22,8, CH:52,9, C:24,3, Ca:45,3</i>	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,6, E:827,0, ZS:23,5, T:3,8, F:53,9, CH:88,1, C:12,8, Ca:4,9</i>	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Rizs <i>S:1,2, E:776,0, ZS:38,6, T:4,5, F:35,9, CH:64,9, C:1,3, Ca:5,2</i>	-Bakonyi betyár leves (G, L) -Meggyes pite (G, L, T) -Banán <i>S:0,9, E:861,0, ZS:22,0, T:3,1, F:30,6, CH:131,6, C:14,0, Ca:123,9</i>	-Zöldbableves (G, L, T, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) <i>S:1,2, E:675,0, ZS:27,0, T:3,6, F:21,3, CH:85,4, C:5,2, Ca:0,2</i>
<i>Uzsonna</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka <i>S:0,0, E:236,0, ZS:10,1, T:0,0, F:7,7, CH:27,9, C:0,0, Ca:5,4</i>	-Soproni felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:211,0, ZS:11,7, T:4,3, F:7,8, CH:18,4, C:0,7, Ca:4,2</i>	-Magyaros vajkrém (G) -Kenyer (G) -Retek <i>S:1,1, E:198,0, ZS:6,8, T:4,0, F:5,1, CH:27,5, C:0,0, Ca:15,4</i>	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,6, E:202,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,0, CH:17,2, C:0,1, Ca:2,7</i>	-Mini méz -Kalács kakaós (G, L, T) <i>S:0,0, E:334,0, ZS:24,9, T:0,0, F:6,9, CH:45,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:1 104,0, ZS:62,4, T:8,1, F:39,1, CH:96,3, C:24,4, Ca:54,9</i>	<i>S:4,4, E:1 241,0, ZS:46,9, T:12,4, F:67,8, CH:123,7, C:13,4, Ca:14,5</i>	<i>S:2,4, E:1 117,0, ZS:51,3, T:9,7, F:49,7, CH:108,1, C:1,4, Ca:23,3</i>	<i>S:2,6, E:1 120,0, ZS:34,5, T:5,1, F:39,8, CH:158,8, C:15,7, Ca:126,6</i>	<i>S:2,3, E:1 224,0, ZS:65,8, T:7,7, F:36,3, CH:146,5, C:5,5, Ca:4,4</i>

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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