

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.30.	<i>Kedd</i> 2026.03.31.	<i>Szerda</i> 2026.04.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.02.	<i>Péntek</i> 2026.04.03.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika  S:0,1, E:198,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,8, CH:15,8, C:0,1, Ca:4,2	-Kenőmájas (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Kápia paprika  S:0,3, E:239,0, ZS:5,2, T:0,2, F:13,3, CH:33,4, C:0,7, Ca:2,3	-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>	-Tárkonyos csirkeraguleves (T, G) -Mákos metélt (G)  S:0,9, E:663,0, ZS:14,9, T:1,8, F:26,2, CH:73,7, C:32,4, Ca:3,2	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)  S:1,0, E:683,0, ZS:26,4, T:1,9, F:33,0, CH:71,6, C:22,4, Ca:55,1	-Reszeltészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Csikós tokány (G, L) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) -Csoki nyúl (L, F, O)  S:1,4, E:935,0, ZS:51,5, T:16,9, F:30,1, CH:91,0, C:20,2, Ca:0,2		
<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	-Mátrai szalámi -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom  S:1,5, E:237,0, ZS:15,3, T:6,0, F:7,4, CH:17,4, C:0,2, Ca:2,7	-Müzli szelet (F, O, S)  S:0,0, E:16,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,2, CH:2,7, C:1,0, Ca:0,0		
<i>Összesen</i>	S:1,4, E:1 113,0, ZS:37,7, T:6,8, F:44,3, CH:117,7, C:32,8, Ca:12,8	S:2,8, E:1 160,0, ZS:46,9, T:8,1, F:53,6, CH:122,4, C:23,3, Ca:60,1	S:2,6, E:1 197,0, ZS:69,4, T:23,0, F:38,8, CH:109,7, C:21,3, Ca:2,9	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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