

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.27.	<i>Kedd</i> 2026.04.28.	<i>Szerda</i> 2026.04.29.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.30.	<i>Péntek</i> 2026.05.01.
<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	-Kenőmájas (L, O) -Zsemle (G) -Uborka S:0,7, E:119,0, ZS:1,9, T:0,0, F:8,4, CH:16,3, C:0,0, Ca:5,4	-Kastély sonka -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,5, E:133,0, ZS:6,1, T:1,5, F:5,2, CH:16,4, C:0,1, Ca:2,7	-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	
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos metélt (G) S:0,8, E:693,0, ZS:18,8, T:3,2, F:23,8, CH:74,1, C:33,4, Ca:0,0	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,9, E:731,0, ZS:27,4, T:2,5, F:42,7, CH:74,0, C:6,8, Ca:47,7	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:1,8, E:809,0, ZS:31,0, T:2,9, F:40,2, CH:92,1, C:5,1, Ca:0,1	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Körte S:1,3, E:869,0, ZS:24,8, T:2,3, F:31,0, CH:127,8, C:24,5, Ca:3,2	
<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	-Ausztria felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,8, E:272,0, ZS:16,1, T:6,3, F:8,7, CH:17,6, C:0,3, Ca:2,7	-Trappista sajt (L) -Margarin -Kenyér (G) -Uborka S:1,3, E:252,0, ZS:10,9, T:5,3, F:10,9, CH:27,0, C:0,2, Ca:12,9	-Szendvics sonka -Margarin -Sajtos zsemle (G, L) -Zöldpaprika S:0,9, E:263,0, ZS:8,7, T:2,0, F:11,0, CH:34,2, C:0,7, Ca:4,2	
<i>Összesen</i>	S:3,2, E:1 233,0, ZS:50,1, T:10,1, F:45,1, CH:118,3, C:34,2, Ca:9,6	S:3,4, E:1 122,0, ZS:45,3, T:8,8, F:59,8, CH:108,0, C:7,1, Ca:55,8	S:3,6, E:1 195,0, ZS:48,0, T:9,6, F:56,3, CH:135,4, C:5,4, Ca:15,7	S:2,2, E:1 186,0, ZS:34,8, T:4,7, F:43,9, CH:171,6, C:27,4, Ca:7,4	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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek