

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.04.	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<i>Tízórai</i>	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom  <i>S:0,9, E:199,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,0, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7</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>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika  <i>S:0,0, E:139,0, ZS:7,5, T:0,0, F:3,7, CH:15,6, C:0,0, Ca:4,2</i>	-Joghurt (L) -Kifli (G, L, O)  <i>S:0,4, E:150,0, ZS:1,8, T:0,6, F:5,3, CH:27,8, C:3,1, Ca:0,0</i>	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom  <i>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>
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K)  <i>S:1,3, E:669,0, ZS:18,8, T:1,9, F:27,8, CH:92,9, C:11,3, Ca:10,8</i>	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Gyümölcsmártás (G, T) -Pírtott dara (G)  <i>S:1,5, E:736,0, ZS:12,8, T:1,6, F:36,5, CH:106,0, C:38,3, Ca:16,7</i>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Csikós tokány (G, L) -Rizs  <i>S:1,5, E:710,0, ZS:34,9, T:6,8, F:25,7, CH:72,1, C:3,6, Ca:0,0</i>	-Csorba leves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós batyu kelt (L, T, G) -Alma  <i>S:1,4, E:812,0, ZS:22,4, T:2,3, F:40,9, CH:97,9, C:28,3, Ca:59,9</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>	-Főtt kemény tojás (T) -Margarin -Kukoricás kenyér (G) -Uborka  <i>S:0,1, E:270,0, ZS:9,3, T:1,2, F:13,1, CH:22,8, C:0,1, Ca:5,4</i>	-Lönes felvágott (G, O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika  <i>S:0,9, E:199,0, ZS:12,7, T:2,0, F:7,0, CH:15,3, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Főtt virsli -Hosszú zsemle (G) -Mustár (M)  <i>S:2,2, E:444,0, ZS:25,1, T:8,9, F:17,0, CH:36,0, C:1,4, Ca:0,0</i>	-Zala felvágott -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka  <i>S:1,1, E:176,0, ZS:9,8, T:2,9, F:8,0, CH:15,4, C:0,2, Ca:5,4</i>	-Mini dzsem -Vajas kifli (G, L)  <i>S:0,1, E:220,0, ZS:2,1, T:0,2, F:4,1, CH:45,1, C:17,9, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,3, E:1 138,0, ZS:40,4, T:7,1, F:49,0, CH:131,7, C:11,5, Ca:18,9</i>	<i>S:3,7, E:1 139,0, ZS:37,2, T:7,9, F:49,6, CH:138,5, C:38,4, Ca:26,3</i>	<i>S:3,7, E:1 293,0, ZS:67,5, T:15,7, F:46,4, CH:123,7, C:5,0, Ca:4,2</i>	<i>S:2,9, E:1 138,0, ZS:34,1, T:5,7, F:54,2, CH:141,1, C:31,7, Ca:65,3</i>	<i>S:2,5, E:1 142,0, ZS:46,5, T:9,8, F:33,9, CH:146,5, C:23,2, Ca:2,9</i>

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