

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű kakaós csiga (G, T, O, F, D) <i>S:0,8, E:404,0, ZS:11,4, T:6,4, F:13,8, CH:59,7, C:25,3, Ca:0,0</i>	-Tea -Sajtos croissant (G, L, T, O) <i>S:7,7, E:478,0, ZS:26,2, T:2,1, F:12,8, CH:46,6, C:12,5, Ca:0,1</i>	-Kakaó (L) -Perec kifli (G, L) <i>S:1,6, E:520,0, ZS:11,0, T:5,8, F:20,6, CH:84,3, C:24,5, Ca:126,0</i>	-Puding (L) -Császárszemle (G, S) <i>S:2,1, E:405,0, ZS:8,1, T:2,6, F:11,0, CH:70,6, C:17,9, Ca:125,0</i>	-Tea -Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Félbarna kenyér (G) <i>S:2,0, E:355,0, ZS:9,9, T:3,8, F:11,9, CH:52,9, C:13,7, Ca:0,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Paprikás burgonya virslivel (G, L, T, Z, M) -Búza kenyér (G) -Csemege uborka <i>S:7,9, E:865,0, ZS:32,2, T:9,0, F:24,1, CH:117,2, C:27,9, Ca:33,9</i>	-Csontleves (G, L, T, Z, M) -Fasírt (T, G, L, Z, M) -Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M) -Búza kenyér (G) <i>S:6,9, E:821,0, ZS:39,2, T:10,7, F:30,0, CH:83,9, C:6,7, Ca:123,0</i>	-Brokkolikrémleves levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Sült csirkecomb filé (G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) <i>S:3,8, E:663,0, ZS:21,1, T:4,6, F:24,7, CH:86,3, C:43,5, Ca:75,8</i>	-Tavaszi zöldségleves (G, T, L, Z, M) -Tejfölös harcsapörkölt (H, G, L, T, Z, M) -Tészta (G, T) <i>S:3,6, E:639,0, ZS:23,3, T:5,3, F:27,7, CH:78,2, C:4,1, Ca:19,5</i>	-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Tejberizs (L, T) -Félbarna kenyér (G) -Banán <i>S:3,0, E:768,0, ZS:13,7, T:4,8, F:31,2, CH:125,6, C:28,0, Ca:167,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Búza kenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,3, E:260,0, ZS:6,0, T:3,3, F:7,4, CH:43,6, C:0,7, Ca:62,8</i>	-Margarin (L) -Sonkás szelet -Vizes szemle (G) -Kígyóuborka <i>S:2,4, E:532,0, ZS:22,0, T:6,0, F:14,9, CH:67,3, C:0,6, Ca:13,1</i>	-Tejfölös túró (L) -Mórai paraszt kenyér (G) -Kápi paprika <i>S:0,4, E:185,0, ZS:8,4, T:5,3, F:7,8, CH:18,9, C:1,9, Ca:375,1</i>	-Csirkehúsos pástétom -Búza kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,8, E:306,0, ZS:10,2, T:3,3, F:10,6, CH:42,7, C:1,4, Ca:31,4</i>	-Margarin (L) -Zala felvágott (O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Retek <i>S:2,1, E:416,0, ZS:27,6, T:7,9, F:10,9, CH:30,2, C:1,1, Ca:4,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:10,0, E:1 528,0, ZS:49,6, T:18,7, F:45,3, CH:220,6, C:53,9, Ca:96,7</i>	<i>S:16,9, E:1 831,0, ZS:87,4, T:18,8, F:57,7, CH:197,8, C:19,8, Ca:136,1</i>	<i>S:5,8, E:1 368,0, ZS:40,4, T:15,7, F:53,2, CH:189,5, C:69,9, Ca:576,8</i>	<i>S:7,5, E:1 350,0, ZS:41,5, T:11,1, F:49,2, CH:191,4, C:23,4, Ca:175,9</i>	<i>S:7,2, E:1 538,0, ZS:51,2, T:16,4, F:54,0, CH:208,7, C:42,8, Ca:171,9</i>

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	