

ÉTLAP

ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.03.02. - 2026.03.08 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, Magyaros vajkrém, Vágott zsemle(glutén), Retek	Kakaó(tej,laktóz), Sajtos croissan(glutén,laktóz,tej, tojás)	Tej(tej,laktóz), Füstölt sonka szalámi, Margarin, Vágott zsemle(glutén), Retek	Tea, Túrókrémes rúd(glutén,laktóz,tej,tojás)	Vaníliai tej(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Margarin, Olasz felvágott, Paprika
Tápanyag:	En: 292 kcal, Fe: 7 g, Zs: 9 g, Tzs: 0 g, Szh: 46 g, Cu: 7 g, Só: 1.18 g, K: 0 mg.	En: 305 kcal, Fe: 11 g, Zs: 12 g, Tzs: 7 g, Szh: 42 g, Cu: 17 g, Só: 0.70 g, K: 0 mg.	En: 338 kcal, Fe: 18 g, Zs: 8 g, Tzs: 4 g, Szh: 50 g, Cu: 10 g, Só: 2.18 g, K: 0 mg.	En: 219 kcal, Fe: 4 g, Zs: 7 g, Tzs: 3 g, Szh: 1 g, Cu: 11 g, Só: 0.49 g, K: 0 mg.	En: 401 kcal, Fe: 16 g, Zs: 16 g, Tzs: 6 g, Szh: 46 g, Cu: 17 g, Só: 1.62 g, K: 0 mg.
Ebéd	Karalábéleves(zeller), Babfőzelék(tej,laktóz,glutén), Főtt kolbász(szója), Tejles kiörlésű kenyér(glutén)	Csicsoriborsós zöldségleves(zeller), Kiskagyló(glutén,tojás), Alma, Rizsseshús, Csemege uborka(kéndioxid,mustár)	Húsleves(zeller,glutén,tojás), Paradicsommártás(glutén), Tejles kiörlésű kenyér(glutén), Főtt burgonya	Magyaros gombaleves(glutén,glutén ,tojás,zeller), Abc tészta(glutén), Csipet(glutén,tojás), Bulgur(glutén), Bazsalikomos csirkeragu, Savanyú cékla	Hamis gulyásleves(zeller,glutén, mustár,szója,tej,tojás), Banán, Sajtos tészta(tej,laktóz,glutén,tojás)
Tápanyag:	En: 586 kcal, Fe: 28 g, Zs: 26 g, Tzs: 10 g, Szh: 61 g, Cu: 5 g, Só: 4.24 g, K: 0 mg.	En: 542 kcal, Fe: 23 g, Zs: 17 g, Tzs: 1 g, Szh: 73 g, Cu: 11 g, Só: 2.88 g, K: 0 mg.	En: 506 kcal, Fe: 29 g, Zs: 10 g, Tzs: 0 g, Szh: 72 g, Cu: 6 g, Só: 2.37 g, K: 0 mg.	En: 585 kcal, Fe: 37 g, Zs: 11 g, Tzs: 1 g, Szh: 79 g, Cu: 4 g, Só: 2.63 g, K: 0 mg.	En: 565 kcal, Fe: 18 g, Zs: 12 g, Tzs: 3 g, Szh: 94 g, Cu: 4 g, Só: 1.77 g, K: 0 mg.
Uzsonna	Színes kuglóf(glutén,tej,tojás), Mandarin	Margarin, Nyári turista(mustár), Tejles kiörlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Paprika	Foszlós kalács(glutén,tej,tojás), Banán	Teljes kiörlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Zöldfűszeres szendvicskrém(laktóz,tej), Uborka	Almás párna(diófélék,glutén,laktóz, mogyoró)
Tápanyag:	En: 243 kcal, Fe: 8 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 52 g, Cu: 0 g, Só: 0.02 g, K: 0 mg.	En: 359 kcal, Fe: 12 g, Zs: 9 g, Tzs: 4 g, Szh: 56 g, Cu: 0 g, Só: 1.72 g, K: 0 mg.	En: 270 kcal, Fe: 7 g, Zs: 1 g, Tzs: 0 g, Szh: 56 g, Cu: 0 g, Só: 0.01 g, K: 0 mg.	En: 303 kcal, Fe: 9 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 56 g, Cu: 1 g, Só: 1.51 g, K: 0 mg.	En: 166 kcal, Fe: 3 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 25 g, Cu: 3 g, Só: 0.44 g, K: 0 mg.