

# ÉTTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.04.20 - 2026.04.26 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea, Margarin, Sajttelj,laktóz), Tejes kiőrésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Paprika	Tej(tej,laktóz), Almás párna(diófélék,glutén,lakt óz,mogyoró)	Kakao(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Margarin, Sonkás felvágott, Paprika	Tea, Lönccs felvágott, Margarin, Vágott zsemle(glutén), Uborka	Tejeskávé(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Debreceni csirkemell sonka, Margarin, Paradicsom
<b>Tápanyag:</b>	En: 449 kcal, Fe: 18 g, Zs: 13 g, Tzs: 3 g, Szh: 63 g, Cu: 7 g, So: 1,40 g, K: 0 mg,	En: 262 kcal, Fe: 10 g, Zs: 9 g, Tzs: 5 g, Szh: 35 g, Cu: 13 g, So: 0,65 g, K: 0 mg,	En: 337 kcal, Fe: 19 g, Zs: 9 g, Tzs: 4 g, Szh: 43 g, Cu: 14 g, So: 1,76 g, K: 0 mg,	En: 264 kcal, Fe: 9 g, Zs: 9 g, Tzs: 4 g, Szh: 46 g, Cu: 7 g, So: 1,62 g, K: 0 mg,	En: 304 kcal, Fe: 17 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 42 g, Cu: 13 g, So: 1,73 g, K: 0 mg,
<b>Ébéd</b>	<b>Reszelt tészta</b> leves(zeller,glutén,tojás), Sertéspörkölt, Szarvaeska(glutén,tojás), Csemege uborka(kéndioxid,mustár)	<b>Köményes</b> leves(zeller,glutén), Rakott karfiol(tej,laktóz), Levesgyöngy(glutén,tej)	<b>Tárkonyos</b> húsgaluskaleves(glutén,te j,laktóz,tojás,zeller), Gránátos kocka(glutén,tojás), Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustár	<b>Paradicsomleves(zeller,gl utén,glutén,tojás,glutén,la któz,mustár,szezámig), Hentesotkány(glutén,kénd ioxid,mustár), Bulgur(glutén), Alma</b>	<b>BrokkolikréMLEVES(glutén, tej,laktóz), Panírozott halrúdacska(hal,tojás), Vöröshagymás törtburgonya, Kukoricapohely, Savanyú cékla</b>
<b>Tápanyag:</b>	En: 543 kcal, Fe: 29 g, Zs: 10 g, Tzs: 0 g, Szh: 71 g, Cu: 9 g, So: 2,18 g, K: 0 mg,	En: 551 kcal, Fe: 24 g, Zs: 24 g, Tzs: 6 g, Szh: 56 g, Cu: 6 g, So: 1,75 g, K: 0 mg,	En: 568 kcal, Fe: 27 g, Zs: 15 g, Tzs: 2 g, Szh: 79 g, Cu: 8 g, So: 3,89 g, K: 0 mg,	En: 593 kcal, Fe: 31 g, Zs: 15 g, Tzs: 1 g, Szh: 76 g, Cu: 13 g, So: 1,46 g, K: 0 mg,	En: 631 kcal, Fe: 18 g, Zs: 20 g, Tzs: 5 g, Szh: 95 g, Cu: 4 g, So: 3,48 g, K: 0 mg,
<b>Uzsonna</b>	<b>Színes</b> kuglóf(glutén,tej,tojás), Alma	Margarin, Olasz felvágott, Tejes kiőrésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Retek	Magyaros vajkrém, Vágott zsemle(glutén), Paradicsom	Diák rúd(glutén), Joghurt(laktóz,tej)	<b>Fatörzs</b> kifli(glutén,tojás,tej), Körte
<b>Tápanyag:</b>	En: 229 kcal, Fe: 7 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 50 g, Cu: 8 g, So: 0,02 g, K: 0 mg,	En: 402 kcal, Fe: 13 g, Zs: 13 g, Tzs: 4 g, Szh: 55 g, Cu: 0 g, So: 2,04 g, K: 0 mg,	En: 264 kcal, Fe: 7 g, Zs: 9 g, Tzs: 0 g, Szh: 39 g, Cu: 0 g, So: 1,18 g, K: 0 mg,	En: 277 kcal, Fe: 10 g, Zs: 3 g, Tzs: 2 g, Szh: 52 g, Cu: 23 g, So: 0,16 g, K: 0 mg,	En: 280 kcal, Fe: 7 g, Zs: 8 g, Tzs: 1 g, Szh: 44 g, Cu: 1 g, So: 0,78 g, K: 0 mg,