

# ÉTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.05.04 - 2026.05.10 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea, Barna zsemle(glutén), Sajtkrém, Paprika	Karamellás tej(tej,laktóz), Margarin, Vágott zsemle(glutén), Zala felvágott, Uborka	Tea, Tejes kiórlésű bagett(csilagfűrt, diófélék, glutén), Tojáskrém(tojás), Paradicsom	Tea, Diák rúd(glutén), Kockasajt(laktóz,tej), Paprika	Tejeskávé(tej,laktóz), Margarin, Sonkás felvágott, Tejes kiórlésű bagett(csilagfűrt, diófélék, glutén), Paradicsom
<b>Tápanyag:</b>	En: 221 kcal, Fe: 7 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 39 g, Cu: 9 g, Só: 1,05 g, K: 0 mg,	En: 375 kcal, Fe: 17 g, Zs: 13 g, Tzs: 6 g, Szh: 49 g, Cu: 11 g, Só: 1,99 g, K: 0 mg,	En: 366 kcal, Fe: 10 g, Zs: 8 g, Tzs: 3 g, Szh: 62 g, Cu: 7 g, Só: 1,57 g, K: 0 mg,	En: 260 kcal, Fe: 9 g, Zs: 8 g, Tzs: 5 g, Szh: 39 g, Cu: 10 g, Só: 0,35 g, K: 0 mg,	En: 459 kcal, Fe: 22 g, Zs: 10 g, Tzs: 5 g, Szh: 68 g, Cu: 13 g, Só: 2,39 g, K: 0 mg,
<b>Ebéd</b>	Karfiolkrémleves(glutén, dió, laktóz, tej), Zöldborsós sertésragu, Bulgur(glutén), Kukoricapehely, Savanyú cékla	Kertészleves(zeller), Borsos sertéstokány, Sárgaborsófőzelék(glutén), Körte, Tejes kiórlésű kenyér(glutén)	Hamis gulyásleves(glutén, zeller, mustár, szója, tej, tojás), Chilis bab csirkehúsból(glutén, szója), Rizs	Kolbászos kelbimbóleves(glutén, zeller, glutén, tojás), Alma, Túrós tészta(tej, laktóz, glutén, tojás)	Csontleves(glutén, tojás, zeller), Sült csirkecomb, Burgonyapüré(tej, laktóz), Csemege uborka(kéndioxid, mustár)
<b>Tápanyag:</b>	En: 635 kcal, Fe: 31 g, Zs: 23 g, Tzs: 4 g, Szh: 69 g, Cu: 4 g, Só: 2,52 g, K: 0 mg,	En: 551 kcal, Fe: 32 g, Zs: 14 g, Tzs: 1 g, Szh: 71 g, Cu: 2 g, Só: 3,21 g, K: 0 mg,	En: 596 kcal, Fe: 28 g, Zs: 17 g, Tzs: 2 g, Szh: 82 g, Cu: 5 g, Só: 2,70 g, K: 0 mg,	En: 606 kcal, Fe: 27 g, Zs: 15 g, Tzs: 5 g, Szh: 89 g, Cu: 29 g, Só: 1,81 g, K: 0 mg,	En: 575 kcal, Fe: 29 g, Zs: 15 g, Tzs: 5 g, Szh: 68 g, Cu: 7 g, Só: 2,46 g, K: 0 mg,
<b>Uzsonna</b>	Foszlós kalács(glutén, tej, tojás), Banán	Sajtos pogácsa(glutén, szója, tej)	Kakaós csiga(glutén, tej, tojás)	Margarin, Soproni felvágott, Vágott zsemle(glutén), Uborka	Csokoládé puding(laktóz, szója, tej)
<b>Tápanyag:</b>	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: 243 kcal, Fe: 5 g, Zs: 8 g, Tzs: 4 g, Szh: 37 g, Cu: 2 g, Só: 1,54 g, K: 0 mg,	En: 179 kcal, Fe: 3 g, Zs: 9 g, Tzs: 0 g, Szh: 22 g, Cu: 0 g, Só: 0,01 g, K: 0 mg,	En: 315 kcal, Fe: 11 g, Zs: 13 g, Tzs: 6 g, Szh: 39 g, Cu: 0 g, Só: 2,03 g, K: 0 mg,	En: 114 kcal, Fe: 1 g, Zs: 3 g, Tzs: 2 g, Szh: 20 g, Cu: 16 g, Só: 0,08 g, K: 0 mg,