

ÉTLAP

ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.06.01 - 2026.06.07 - heti		Szerda		Péntek	
Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej(tej,laktóz), Margarin, Tejes kiórlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Áfonya lekvár	Tea, Margarin, Párizsi, Vágott zsemle(glutén), Paprika	Tejeskávé(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Kolbászkrém, Paradicsom	Tea, Túrókrémes rúd(glutén,laktóz,tej,tojás)	Tej(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Lóncs felvágott, Margarin, Paradicsom
Tápanyag:	En: 419 kcal, Fe: 15 g, Zs: 7 g, Tzs: 4 g, Szh: 72 g, Cu: 18 g, Só: 1.56 g, K: 0 mg,	En: 331 kcal, Fe: 11 g, Zs: 11 g, Tzs: 5 g, Szh: 47 g, Cu: 7 g, Só: 1.97 g, K: 0 mg,	En: 378 kcal, Fe: 13 g, Zs: 17 g, Tzs: 11 g, Szh: 41 g, Cu: 13 g, Só: 1.29 g, K: 0 mg,	En: 219 kcal, Fe: 4 g, Zs: 7 g, Tzs: 3 g, Szh: 36 g, Cu: 11 g, Só: 0.49 g, K: 0 mg,	En: 323 kcal, Fe: 14 g, Zs: 12 g, Tzs: 6 g, Szh: 39 g, Cu: 10 g, Só: 1.41 g, K: 0 mg,
Ebéd	Magyaros karalábéleves(glutén,zeller), Rizseshús, Csemege uborka(kéndioxid,mustár)	Kertészleves(zeller), Főtt virsli(szója), Sárgaborsófőzelék(glutén), Tejes kiórlésű kenyér(glutén)	Sertésraguleves(glutén,tojás,zeller), Káposztás kocka(glutén,tojás)	Gyümölcsleves(tej,laktóz, glutén,glutén,laktóz,mustár,szezám), Stefánia szelet(glutén,tojás), Rizs, Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustár)	Zöldborsóleves(glutén,tojás,zeller), Krémsajtós lilahagymás csirkemell(tej,laktóz), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka(kéndioxid,mustár)
Tápanyag:	En: 533 kcal, Fe: 21 g, Zs: 22 g, Tzs: 2 g, Szh: 62 g, Cu: 5 g, Só: 3.04 g, K: 0 mg,	En: 541 kcal, Fe: 25 g, Zs: 23 g, Tzs: 7 g, Szh: 58 g, Cu: 2 g, Só: 2.93 g, K: 0 mg,	En: 528 kcal, Fe: 23 g, Zs: 15 g, Tzs: 1 g, Szh: 74 g, Cu: 15 g, Só: 1.17 g, K: 0 mg,	En: 564 kcal, Fe: 23 g, Zs: 15 g, Tzs: 2 g, Szh: 84 g, Cu: 14 g, Só: 3.61 g, K: 0 mg,	En: 574 kcal, Fe: 35 g, Zs: 19 g, Tzs: 3 g, Szh: 65 g, Cu: 7 g, Só: 3.96 g, K: 0 mg,
Uzsonna	Kakaós kalács(diófélék,glutén,laktóz,mogyoró), Banán	Sajtos pogácsa(glutén,szója,tej)	Joghurt(laktóz,tej), Kiri(glutén,tojás)	Margarin, Tejes kiórlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén), Zala felvágott, Paprika	Fatörzs kifi(glutén,tojás,tej), Alma
Tápanyag:	En: 273 kcal, Fe: 5 g, Zs: 2 g, Tzs: 1 g, Szh: 66 g, Cu: 5 g, Só: 0.39 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: 335 kcal, Fe: 11 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 64 g, Cu: 23 g, Só: 0.22 g, K: 0 mg,	En: 363 kcal, Fe: 14 g, Zs: 10 g, Tzs: 4 g, Szh: 56 g, Cu: 0 g, Só: 2.02 g, K: 0 mg,	En: 258 kcal, Fe: 7 g, Zs: 8 g, Tzs: 1 g, Szh: 6 g, Cu: 8 g, Só: 0.78 g, K: 0 mg,