

É T L A P

Időszak: 2026.09.28 - 2026.10.04 - heti
ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé(tej,laktóz), Méz, margarin, Teljes kiőrlésű bagett(csilagfűrt,diófélék, glutén)	Tej(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Margarin, Párizsi, Uborka	Tea, Sajtos pogácsa(glutén,szója,tej)	Kakaó(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Margarin, Zala felvágott, Paradicsom	Tea, Barna zsemle(glutén), Kolbászkrem, Paprika
Tápanyag:	En: 453 kcal, Fe: 15 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 64 g, Cu: 26 g, Só: 162 g, K: 0 mg.	En: 373 kcal, Fe: 17 g, Zs: 13 g, Tzs: 7 g, Szh: 41 g, Cu: 11 g, Só: 189 g, K: 0 mg.	En: 291 kcal, Fe: 3 g, Zs: 8 g, Tzs: 4 g, Szh: 47 g, Cu: 10 g, Só: 165 g, K: 0 mg.	En: 364 kcal, Fe: 18 g, Zs: 14 g, Tzs: 6 g, Szh: 45 g, Cu: 15 g, Só: 171 g, K: 0 mg.	En: 325 kcal, Fe: 8 g, Zs: 15 g, Tzs: 9 g, Szh: 39 g, Cu: 8 g, Só: 116 g, K: 0 mg.
Ébredés	Vegyes zöldségleves (zeller), Soréstkány vadás	Rizsleves(zeller,glutén), Henteskány(glutén,kendő,marinált), Burgonyapüré(tej,laktóz), Csemege	Vajgaluska leves(tojás,glutén,zeller), Fokhagymás sertésragu, Zöldborsófőzelék(tej,laktóz,glutén), Teljes kiőrlésű kenyér(glutén)	Fahéjas szilva leves(glutén,laktóz,tej), Sertésvagdalt(glutén,tojás), Sárgarépa rizs, Ecetes almapaprika	Sertésraguleves(glutén,tojás,zeller), Túrós derelye(glutén,glutén,laktóz,szója,tej,tojás)
Tápanyag:	En: 359 kcal, Fe: 37 g, Zs: 22 g, Tzs: 1 g, Szh: 70 g, Cu: 6 g, Só: 252 g, K: 0 mg.	En: 460 kcal, Fe: 27 g, Zs: 24 g, Tzs: 4 g, Szh: 62 g, Cu: 6 g, Só: 333 g, K: 0 mg.	En: 605 kcal, Fe: 36 g, Zs: 17 g, Tzs: 4 g, Szh: 64 g, Cu: 10 g, Só: 313 g, K: 0 mg.	En: 637 kcal, Fe: 25 g, Zs: 16 g, Tzs: 3 g, Szh: 97 g, Cu: 26 g, Só: 280 g, K: 0 mg.	En: 667 kcal, Fe: 41 g, Zs: 13 g, Tzs: 2 g, Szh: 96 g, Cu: 70 g, Só: 229 g, K: 0 mg.
Uzsonna	Kakaós kalács(diófélék,glutén,laktóz,mogyoró), Szilva	Joghurt(laktóz,tej), Kifli(glutén,tojás)	Löncs felvágott, Zsemle(glutén), Paprika	Fahéjas csiga(glutén,tej,tojás)	Fatörzs kifli(glutén,tojás,tej), Szilva
Tápanyag:	En: 231 kcal, Fe: 5 g, Zs: 2 g, Tzs: 1 g, Szh: 46 g, Cu: 5 g, Só: 0.42 g, K: 0 mg.	En: 359 kcal, Fe: 12 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 68 g, Cu: 24 g, Só: 0.24 g, K: 0 mg.	En: 279 kcal, Fe: 12 g, Zs: 7 g, Tzs: 3 g, Szh: 43 g, Cu: 0 g, Só: 188 g, K: 0 mg.	En: 161 kcal, Fe: 3 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 24 g, Cu: 3 g, Só: 0.42 g, K: 0 mg.	En: 296 kcal, Fe: 8 g, Zs: 9 g, Tzs: 1 g, Szh: 46 g, Cu: 1 g, Só: 0.84 g, K: 0 mg.