

# ÉTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.10.12 - 2026.10.18 - heti

| Étkezések        | Hétfő                                                                                      | Kedd                                                                                                                                              | Szerda                                                                                   | Csütörtök                                                                                                                | Péntek                                                                                                       |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>   | Tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű bagett(csillagfűrt,diófélék, glutén), Uborka                | Tej(tej,laktóz), Bécsei felvágott, Margarin, Zsemle(glutén), Retek                                                                                | Kakaó(tej,laktóz), Teljes kiőrlésű bagett(csillagfűrt,diófélék, glutén), Vajkrém, Uborka | Tea, Sajtos stangli(glutén,laktóz,szezám,tej,to)                                                                         | Tej(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Csirkemell felvágott, Margarin, Paradicsom                            |
| <b>Tápanyag:</b> | En: 367 kcal, Fe: 11 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 69 g, Cu: 9 g, Só: 1.80 g, K: 0 mg,        | En: 427 kcal, Fe: 21 g, Zs: 15 g, Tzs: 7 g, Szh: 53 g, Cu: 11 g, Só: 2.42 g, K: 0 mg,                                                             | En: 464 kcal, Fe: 17 g, Zs: 11 g, Tzs: 3 g, Szh: 73 g, Cu: 19 g, Só: 1.58 g, K: 0 mg,    | En: 415 kcal, Fe: 11 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 83 g, Cu: 10 g, Só: 2.03 g, K: 0 mg,                                     | En: 335 kcal, Fe: 18 g, Zs: 10 g, Tzs: 5 g, Szh: 42 g, Cu: 11 g, Só: 1.89 g, K: 0 mg,                        |
| <b>Ebéd</b>      | Kelbimbóleves(zeller), Tejfölös sertéspaprikás(glutén,laktóz,tej), Szarvacskalaktóz,tojás) | Paradicsomleves(zeller,glutén,tojás,laktóz,mustár,szezám,tej), Tavaszi csirkemell(glutén), Tört burgonya, Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustár) | Magyaros karalábéleves(glutén,zeller), Rakott karfiol(tej,laktóz), Szilva                | Reszelt tészta leves(zeller,glutén,tojás), Főtt virsli(szója), Sárgaborsófőzelék(glutén), Teljes kiőrlésű kenyér(glutén) | Francia hagymaleves(tej,laktóz,glutén,dió), Tarhonyás csirkehús(glutén,tojás), Savanyú cékla, Kukoricapehely |
| <b>Tápanyag:</b> | En: 609 kcal, Fe: 31 g, Zs: 20 g, Tzs: 3 g, Szh: 73 g, Cu: 10 g, Só: 1.83 g, K: 0 mg,      | En: 656 kcal, Fe: 32 g, Zs: 20 g, Tzs: 2 g, Szh: 85 g, Cu: 13 g, Só: 4.66 g, K: 0 mg,                                                             | En: 651 kcal, Fe: 27 g, Zs: 27 g, Tzs: 5 g, Szh: 73 g, Cu: 9 g, Só: 2.24 g, K: 0 mg,     | En: 646 kcal, Fe: 27 g, Zs: 21 g, Tzs: 7 g, Szh: 72 g, Cu: 3 g, Só: 1.69 g, K: 0 mg,                                     | En: 624 kcal, Fe: 38 g, Zs: 17 g, Tzs: 4 g, Szh: 84 g, Cu: 8 g, Só: 2.38 g, K: 0 mg,                         |
| <b>Uzsonna</b>   | Színes kuglóf(glutén,tej,tojás), Alma                                                      | Barna zsemle(glutén), Margarin, Sajtos párizsi(laktóz,szója,tej), Paprika                                                                         | Krénjoghurt(laktóz,tej)                                                                  | Löncs felvágott, Vágott zsemle(glutén), Uborka                                                                           | Almás párna(diófélék,glutén,laktóz,mogyoró)                                                                  |
| <b>Tápanyag:</b> | En: 245 kcal, Fe: 8 g, Zs: 8 g, Tzs: 1 g, Szh: 53 g, Cu: 8 g, Só: 0.02 g, K: 0 mg,         | En: 219 kcal, Fe: 8 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 32 g, Cu: 0 g, Só: 1.18 g, K: 0 mg,                                                                | En: 139 kcal, Fe: 5 g, Zs: 4 g, Tzs: 3 g, Szh: 20 g, Cu: 16 g, Só: 0.15 g, K: 0 mg,      | En: 257 kcal, Fe: 9 g, Zs: 7 g, Tzs: 3 g, Szh: 41 g, Cu: 0 g, Só: 1.65 g, K: 0 mg,                                       | En: 178 kcal, Fe: 3 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 26 g, Cu: 3 g, Só: 0.47 g, K: 0 mg,                           |