

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
Tízórai	-Limonádé -Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:368,0, ZS:12,7, T:1,1, F:12,8, CH:47,2, C:21,8, Ca:108,7</i>	-Meggy-berkenye Tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek <i>S:1,1, E:258,0, ZS:6,1, T:1,1, F:12,7, CH:34,9, C:12,5, Ca:119,4</i>	-Maci kávé (G, L) -Kuglóf (G, L, T, K) <i>S:0,6, E:446,0, ZS:12,6, T:6,8, F:13,1, CH:69,0, C:42,0, Ca:300,2</i>	-Szilvás tea -Hot dog (G, T, M) <i>S:2,5, E:530,0, ZS:21,6, T:1,5, F:15,7, CH:64,7, C:11,8, Ca:24,3</i>	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,0, E:399,0, ZS:15,2, T:6,8, F:13,4, CH:49,8, C:26,8, Ca:396,6</i>
Ebéd	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,8, E:800,0, ZS:23,9, T:1,0, F:35,4, CH:118,1, C:21,1, Ca:50,2</i>	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Rakott burgonya (T, L) <i>S:1,1, E:573,0, ZS:23,0, T:2,6, F:20,4, CH:64,4, C:5,3, Ca:89,7</i>	- Erdélyi Fokhagymakrémleves (L, O, G, T, Z) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T) <i>S:3,7, E:823,0, ZS:46,9, T:13,0, F:26,3, CH:73,8, C:5,2, Ca:23,7</i>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Meggyes rétes -Banán <i>S:0,2, E:452,0, ZS:15,4, T:3,4, F:27,2, CH:59,5, C:33,4, Ca:144,4</i>	-Gombaleves (G, T) -gyros joghurtos öntettel (L, O, G, T, M, S, K) -Hasábburgonya <i>S:2,1, E:1 145,0, ZS:70,8, T:1,8, F:34,0, CH:68,2, C:3,8, Ca:26,0</i>
Uzsonna	- paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapehely <i>S:0,1, E:776,0, ZS:3,6, T:0,7, F:15,4, CH:146,0, C:13,6, Ca:1,4</i>	-Alma -Zabkeksz (G, L, T, O, D) <i>S:0,3, E:504,0, ZS:15,2, T:1,6, F:7,8, CH:82,5, C:23,0, Ca:11,8</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli <i>S:2,3, E:354,0, ZS:7,3, T:3,3, F:3,4, CH:58,6, C:2,6, Ca:1 000,0</i>	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) <i>S:0,7, E:321,0, ZS:16,9, T:6,2, F:8,5, CH:32,9, C:0,2, Ca:1,4</i>	-Danett vanília puding 125g (L) <i>S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,2, C:0,1, Ca:1,5</i>
Összesen	<i>S:3,0, E:1 944,0, ZS:40,3, T:2,8, F:63,6, CH:311,3, C:56,5, Ca:160,4</i>	<i>S:2,6, E:1 335,0, ZS:44,3, T:5,3, F:40,9, CH:181,8, C:40,8, Ca:221,0</i>	<i>S:6,6, E:1 623,0, ZS:66,8, T:23,1, F:42,8, CH:201,4, C:49,8, Ca:1 323,9</i>	<i>S:3,5, E:1 303,0, ZS:53,9, T:11,1, F:51,4, CH:157,0, C:45,5, Ca:170,1</i>	<i>S:3,2, E:1 546,0, ZS:86,1, T:8,6, F:47,4, CH:118,2, C:30,7, Ca:424,0</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	