

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.30.	<i>Kedd</i> 2026.03.31.	<i>Szerda</i> 2026.04.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.02.	<i>Péntek</i> 2026.04.03.
<i>Ebéd</i>				-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Olaszos rakott tészta (G, T, Z, O, M, L) <i>S:1,1, E:1 115,0, ZS:49,9, T:13,4, F:43,9, CH:130,0, C:8,4, Ca:283,2</i>	-Ünnep <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:1,1, E:1 115,0, ZS:49,9, T:13,4, F:43,9, CH:130,0, C:8,4, Ca:283,2</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.06.	<i>Kedd</i> 2026.04.07.	<i>Szerda</i> 2026.04.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.09.	<i>Péntek</i> 2026.04.10.
<i>Ebéd</i>	-Ünnep	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Sóskafezelék (G, L) -Főtt burgony fél adag	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos kevert sütemény (L, G, T) -Vanília sodó (L, G)
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,4, E:1 353,0, ZS:82,9, T:47,1, F:50,1, CH:123,1, C:21,8, Ca:1 009,2	S:2,9, E:699,0, ZS:37,0, T:9,5, F:25,0, CH:67,6, C:5,8, Ca:35,0	S:1,2, E:647,0, ZS:28,4, T:4,8, F:25,6, CH:67,6, C:3,3, Ca:156,7	S:0,4, E:723,0, ZS:14,5, T:2,7, F:20,7, CH:126,3, C:38,9, Ca:125,5
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,4, E:1 353,0, ZS:82,9, T:47,1, F:50,1, CH:123,1, C:21,8, Ca:1 009,2	S:2,9, E:699,0, ZS:37,0, T:9,5, F:25,0, CH:67,6, C:5,8, Ca:35,0	S:1,2, E:647,0, ZS:28,4, T:4,8, F:25,6, CH:67,6, C:3,3, Ca:156,7	S:0,4, E:723,0, ZS:14,5, T:2,7, F:20,7, CH:126,3, C:38,9, Ca:125,5

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	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.13.	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<i>Ebéd</i>	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) S:1,5, E:589,0, ZS:20,8, T:0,5, F:30,0, CH:67,5, C:10,7, Ca:45,2	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Francia rakott burgonya (L, T, G) S:2,3, E:1 455,0, ZS:33,3, T:2,5, F:55,2, CH:218,4, C:105,7, Ca:134,3	-Erdei gyümölcskrémleves (L, G) -Mézes mustáros csirkemell (M, L, O, G) -Párolt bulgur (G, O) S:1,3, E:678,0, ZS:24,2, T:2,2, F:35,1, CH:158,5, C:48,1, Ca:6,3		
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:589,0, ZS:20,8, T:0,5, F:30,0, CH:67,5, C:10,7, Ca:45,2	S:2,3, E:1 455,0, ZS:33,3, T:2,5, F:55,2, CH:218,4, C:105,7, Ca:134,3	S:1,3, E:678,0, ZS:24,2, T:2,2, F:35,1, CH:158,5, C:48,1, Ca:6,3		

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	