

Étlap (Alsó tagozat (7-10 év))

2026.03.23 - 2026.03.29.

<i>Hétfő</i> 2026.03.23	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
Tízórai Citromos gyümölcsstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E:1 033(Kj) 247(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)	Tejbegríz kakaóval (01,07.) E:1 153(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 26(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 354(mg)	Citromos gyümölcsstea Szalámikrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kápia paprika E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	Tejeskávé (01,07.) Margarin-Liga Fonott kalács (01,07,03,06.) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 24(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 228(mg)	Citromos gyümölcsstea Trapp.sajtszelet (07.) Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 192(mg)
Ebéd Eperkrémleves (01,07.) Kukoricapehely Mézes-mustáros csirkemellcsíkok (10,01.) Tavaszi párolt bulgur (01.) E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 38(g)Kol: 4(g)Sz: 93(g) Zsir: 15(g)Cuk: 28(g)Só:5,16(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 103(mg)	Karfiolleves-fehér (01,03.) Pulykapörkölt Tészta köret (01.) Csemegeuborka (10.) Banán E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	Zöldborsóleves (01,03.) Rántott csirke combfilé-sütőben (01.) Petrezselymes burgonya Barackbefőtt E:2 598(Kj) 621(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)	Májgaluska leves (09,03,01.) Halrudacska-sütőben (04,01.) Felesborsó-főzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 34(g)Kol: 14(g)Sz: 79(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg)	Csirkegulyás (09,01,03.) Túrós batyu (01,03,07.) Narancs E:2 527(Kj) 605(KCal) F: 29(g)Kol: 20(g)Sz: 89(g) Zsir: 16(g)Cuk: 18(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 148(mg)
Uzsonna Tej 2,8% szívoszálas (07.) Sárgabarackdzsem (12.) Margarin-Liga Zsemle (01.) E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Teljes kiőrl. zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 578(Kj) 378(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 12(g)Cuk: 21(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	Kakaó szívoszállal (07.) Percel (01,03,07.) E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 7(g)Cuk: 20(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 230(mg)	Zala felvágott (allerg.mentes) Margarin-Liga Teljes kiőrl. zsemle (01.) Jégsaláta E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	Gyümölcsjoghurt 150g (07.) Kifli (01,07.) E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)