

Étlap (Alsó tagozat (7-10 év))

2026.04.20 - 2026.04.26.

<i>Hétfő</i> 2026.04.20	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
Tízórai Tejeskávé (01,07,) Kockasajt (07,) Kukoricapelyhes kifli (01,07,) Kígyóborka E:1 337(Kj) 320(KCal) F: 13(g)Kol: 9(g)Sz: 51(g) Zsir: 9(g)Cuk: 19(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 407(mg)	Tej 1,5 %-os (07,) Gabonapehely-kakaós (01,06,) E: 942(Kj) 225(KCal) F: 9(g)Kol: 9(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:0,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 376(mg)	Citromos gyümölcstea Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01,) Paradicsom E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	Tej 1,5 %-os (07,) Kakaós csiga (01,03,) E:1 530(Kj) 366(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 39(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 236(mg)	Citromos gyümölcstea Főtt tojás (03,) Margarin-Liga Kifli (01,07,) Kaliforniai paprika E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)
Ebéd Paradicsomleves betűtúszával (01,03,09,) Tavaszi rizseshús (sertés) Csemegeuborka (10,) E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)	Lebbencsleves (01,03,) Bulguros rakott karfiol (pulyka) (01,07,) Banán E:2 386(Kj) 571(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:0,91(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)	Fokhagyma krémleves (07,01,) Levesgyöngy (01,03,07,) Halrudacska-sütőben (04,01,) Petrezselymes burgonya Céklasaláta E:2 481(Kj) 593(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 23(g)Cuk: 10(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 68(mg)	Daragaluska leves (03,09,01,) Sertéssült Gyöngybabfőzelék (01,07,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) E:2 576(Kj) 616(KCal) F: 35(g)Kol: 69(g)Sz: 65(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)	Tárkonyos csirkeraguleves (09,01,03,07,) Szilvás derelye (01,) Fahéjas porcukor Narancs E:2 643(Kj) 632(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 102(g) Zsir: 11(g)Cuk: 23(g)Só:1,15(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 111(mg)
Uzsonna Zala felvágott (aller.mentes) Margarin-Liga Teljes kiőrl. zsemle (01,) Kávia paprika E:1 200(Kj) 287(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Vajkrém- magyaros (07,09,) Teljes kiőrl. zsemle (01,) Zöldpaprika E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 9(g)Cuk: 25(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	Tej 2,8% szívószálas (07,) Lekváros táská (01,03,07,) E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 240(mg)	Sonkás szelet Margarin-Liga Teljes kiőrl. zsemle (01,) Kígyóborka E:1 025(Kj) 245(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 7(mg)	Vaníliás tej 200ml (07,) Zöldfűszeres sajtkrém (07,) Teljes kiőrl. zsemle (01,) Jégsaláta E:1 737(Kj) 415(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 15(g)Cuk: 23(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 363(mg)