

# Étlap ( Alsó tagozat (7-10 év) )

2026.06.15 - 2026.06.21.

| <i>Hétfő</i><br>2026.06.15 | <i>Kedd</i><br>2026.06.16.                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Szerda</i><br>2026.06.17.                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Csütörtök</i><br>2026.06.18.                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Péntek</i><br>2026.06.19.                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>             | <b>Limonádé</b><br><b>Zala felvágott</b> (aller.mentes)<br><b>Sajtkrém</b> (szendvicshez) (07.)<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (01.)<br><b>Paradicsom</b><br><br>E:1 058(Kj) 253(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,65(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 86(mg) | <b>Tej 1,5 %-os</b> (07.)<br><b>Briós</b> (01,03,07.)<br><br>E:1 237(Kj) 296(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 17(g)Só:0,92(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 236(mg)                                                                                                    | <b>Limonádé</b><br><b>Főtt pulyka rudacska</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (01.)<br><b>Ketchup</b><br><br>E:1 627(Kj) 389(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,40(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)                                                                                 | <b>Limonádé</b><br><b>Párizsi ( sertés )-allerg.mentes</b><br><b>Margarin-Liga</b><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (01.)<br><b>Kígyóuborka</b><br><br>E:1 039(Kj) 249(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,60(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg) |
| <b>Ebéd</b>                | <b>Daragaluska leves</b> (03,01,09.)<br><b>Halrudacska-sütőben</b> (04,01.)<br><b>Petrezselymes burgonya</b><br><b>Céklasaláta</b><br><b>Alma</b><br><br>E:2 426(Kj) 580(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 27(g)Sz: 76(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:2,92(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 65(mg)        | <b>Tavaszi zöldségleves</b> (01,03.)<br><b>Mustáros sertésapró</b> (10,01.)<br><b>Párolt bulgur</b> (01.)<br><b>Monte Snack-tejes krémmel</b> (01,07.)<br><br>E:2 763(Kj) 661(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 36(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 11(g)Só:2,35(g)<br>Tel.Zs: 8(g)Ca: 148(mg) | <b>Tejfölös karfiolleves</b> (01,07,03.)<br><b>Vagdalt pogácsa-sütőben</b> (01,03.)<br><b>Zöldborsófőzelék</b> (01.)<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (ebédhez) (01.)<br><b>Banán</b><br><br>E:2 768(Kj) 662(KCal)<br>F: 31(g)Kol: 83(g)Sz: 98(g)<br>Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:2,07(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 90(mg) | <b>Eperkrémleves</b> (01,07.)<br><b>Kukoricapehely</b><br><b>Bolognai spagetti</b> (01.)<br><b>Reszelt sajt</b> (07.)<br><br>E:2 785(Kj) 666(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 74(g)Sz:101(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 32(g)Só:2,34(g)<br>Tel.Zs: 12(g)Ca: 311(mg)                      |
| <b>Uzsonna</b>             | <b>Tej 2,8% szívoszálas</b> (07.)<br><b>Túrós rétes</b> (07,01,03.)<br><br>E:1 772(Kj) 424(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:1,50(g)<br>Tel.Zs: 9(g)Ca: 277(mg)                                                                                      | <b>Csemege szalámi</b><br><b>Margarin-Liga</b><br><b>Teljes kiőrl. zsemle</b> (01.)<br><b>Zöldpaprika</b><br><br>E:1 476(Kj) 353(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 19(g)Cuk: 0(g)Só:1,12(g)<br>Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)                                                  | <b>Gyümölcsjoghurt 150g</b> (07.)<br><b>Kifli</b> (01,07.)<br><br>E:1 095(Kj) 262(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:0,63(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)                                                                                                                              | <b>Tej 2,8% szívoszálas</b> (07.)<br><b>Perec</b> (01,03,07.)<br><br>E:1 338(Kj) 320(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,20(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)                                                                                 |