

Étlap (Alsó tagozat (7-10 év))

2026.08.31 - 2026.09.06.

<i>Hétfő</i> 2026.08.31	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
Tízórai	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)	Tejeskávé (01,07.) Vajkrém-zöldfűszeres (07.) Kifli (01,07.) E:1 141(Kj) 273(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 18(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 227(mg)	Tej 1,5 %-os (07.) Vaj (07.) Fonott kalács (01,07,03,06.) E:1 488(Kj) 356(KCal) F: 10(g)Kol: 9(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 18(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 238(mg)	Citromos gyümölcsstea Főtt tojás (03.) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) Paradicsom E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 128(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves (01,03.) Hentes tokány (10,01.) Tészta köret (01.) Banán E:2 623(Kj) 628(KCal) F: 29(g)Kol: 29(g)Sz:102(g) Zsir: 11(g)Cuk: 9(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 24(mg)	Tojásleves (01,03.) Rántott sajt (sütőben) (01,07.) Sárgarépas rizs Gyümölcs saláta E:2 707(Kj) 648(KCal) F: 22(g)Kol:198(g)Sz: 82(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 311(mg)	Májgaluska leves (09,03,01.) Sült csirkecombfilé Krumplifőzelék - tejfölös (01,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) Szőlő E:2 798(Kj) 669(KCal) F: 30(g)Kol: 14(g)Sz: 88(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 112(mg)	Csirkegulyás (09,01,03.) Mákos guba (07,01.) Vanília öntet (01,07.) E:2 532(Kj) 606(KCal) F: 27(g)Kol: 8(g)Sz:108(g) Zsir: 18(g)Cuk: 47(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 218(mg)
Uzsonna	Zala felvágott (aller.mentes) Margarin-Liga Teljes kiörl. zsemle (01.) Kígyóborka E:1 178(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Kenőmájas Teljes kiörl. zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 25(g)Só:0,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Kaliforniai paprika E:1 367(Kj) 327(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Körözött-házi (07.) Teljes kiörl. zsemle (01.) Kígyóborka E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 4(g)Sz: 59(g) Zsir: 6(g)Cuk: 22(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)