

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.
Tízórai	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:0,1, E:201,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,7, CH:16,7, C:0,1, Ca:0,0	-Kenőmájás (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Zöldpaprika S:0,3, E:241,0, ZS:5,3, T:0,2, F:13,4, CH:33,2, C:0,2, Ca:4,2	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:214,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,0, CH:16,3, C:0,3, Ca:2,7	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0	-Teavaj (L) -Kalács kakaós (G, L, T) S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0, CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0
Ebéd	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K) S:1,3, E:669,0, ZS:18,8, T:1,9, F:27,8, CH:92,9, C:11,3, Ca:10,8	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Csirkepörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,5, E:683,0, ZS:30,2, T:4,7, F:36,2, CH:63,0, C:8,4, Ca:0,0	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Görög csirkemell -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:1,4, E:626,0, ZS:22,7, T:2,7, F:33,0, CH:72,8, C:5,2, Ca:6,3	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Szilva S:1,2, E:869,0, ZS:16,7, T:2,2, F:30,1, CH:101,2, C:8,3, Ca:21,2	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, O, M) -Rakott karfiol (L) S:1,5, E:775,0, ZS:41,3, T:2,9, F:26,7, CH:71,7, C:5,7, Ca:60,2
Uzsonna	-Tonhalkrém (L, H) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,4, E:252,0, ZS:10,5, T:1,0, F:10,4, CH:28,2, C:0,3, Ca:5,4	-Melegszendvics (G, M, L) S:1,4, E:178,0, ZS:7,0, T:3,3, F:9,4, CH:19,1, C:1,1, Ca:5,0	-Főtt kemény tojás (T) -Margarin -Kenyer (G) -Uborka S:0,9, E:276,0, ZS:7,6, T:1,2, F:13,5, CH:27,2, C:0,1, Ca:12,9	-Kárpátia felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Uborka S:1,2, E:236,0, ZS:15,3, T:6,0, F:7,5, CH:16,8, C:0,2, Ca:5,4	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,1, E:70,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4, CH:8,8, C:0,9, Ca:87,3
Összesen	S:1,8, E:1 122,0, ZS:41,6, T:6,9, F:45,9, CH:137,7, C:11,7, Ca:16,2	S:3,2, E:1 102,0, ZS:42,5, T:8,3, F:59,0, CH:115,3, C:9,7, Ca:9,2	S:3,5, E:1 116,0, ZS:44,2, T:8,0, F:54,5, CH:116,3, C:5,6, Ca:21,9	S:2,5, E:1 158,0, ZS:33,3, T:8,6, F:39,5, CH:127,5, C:10,7, Ca:26,6	S:1,6, E:1 225,0, ZS:62,1, T:12,1, F:36,2, CH:125,1, C:6,6, Ca:147,5

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:	Allergén 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-mag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	