

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
Tízórai	-Libamájás -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,5, E:200,0, ZS:13,1, T:4,4, F:6,0, CH:15,5, C:0,0, Ca:5,4	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:0,8, E:146,0, ZS:4,5, T:1,2, F:8,7, CH:17,4, C:0,1, Ca:2,7	-Sajtos párizsi -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:2,0, E:288,0, ZS:20,7, T:5,8, F:11,0, CH:16,1, C:0,5, Ca:4,2	-Kefir (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:46,0, ZS:1,1, T:0,0, F:1,7, CH:7,9, C:0,0, Ca:0,0	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,5, CH:16,0, C:0,1, Ca:2,7
Ebéd	-Gulyásleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos metélt (G) S:0,6, E:748,0, ZS:18,8, T:1,8, F:26,1, CH:86,4, C:33,6, Ca:5,9	-Reszelttészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Lencsefőzelék (L, G, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,0, E:1 016,0, ZS:54,0, T:4,5, F:44,2, CH:78,5, C:4,0, Ca:46,6	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Vetrece (L, G, M) -Szarvacska. (G, O) S:1,5, E:665,0, ZS:22,5, T:3,7, F:29,8, CH:83,8, C:22,8, Ca:7,6	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Alma S:1,0, E:957,0, ZS:26,0, T:4,4, F:32,2, CH:136,5, C:46,5, Ca:11,5	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Brokkolis hal (G, T, H, L) -Rizs S:1,4, E:689,0, ZS:20,6, T:3,4, F:24,2, CH:93,7, C:2,8, Ca:3,2
Uzsonna	-Soproni felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,6, E:210,0, ZS:11,7, T:4,3, F:7,7, CH:18,6, C:0,7, Ca:2,7	-Görögös joghurt sajtkrém (L) -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,8, E:117,0, ZS:3,3, T:2,1, F:4,1, CH:17,1, C:0,2, Ca:4,2	-Tejbedara (G, L, O) S:0,0, E:213,0, ZS:3,3, T:0,2, F:8,0, CH:37,5, C:15,4, Ca:0,0	-Ízes sonka -Zsemle (G) -Uborka S:1,2, E:110,0, ZS:1,2, T:0,5, F:7,4, CH:16,8, C:0,0, Ca:5,4	-Croissant (G, L, O) S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0
Összesen	S:2,7, E:1 158,0, ZS:43,6, T:10,5, F:39,8, CH:120,4, C:34,3, Ca:14,0	S:2,7, E:1 279,0, ZS:61,8, T:7,8, F:57,0, CH:112,9, C:4,3, Ca:53,5	S:3,5, E:1 166,0, ZS:46,6, T:9,7, F:48,8, CH:137,3, C:38,7, Ca:11,8	S:2,2, E:1 113,0, ZS:28,4, T:4,8, F:41,3, CH:161,2, C:46,6, Ca:17,0	S:2,8, E:1 157,0, ZS:50,5, T:14,9, F:36,5, CH:132,8, C:8,7, Ca:5,9

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	