

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.10.13.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.10.14.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.15.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.16.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.17.</i>
<i>Tízórai</i>	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,9, E:199,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,2, CH:15,9, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Kenőmájás (L, O) -Kenyér (G) -Uborka <i>S:0,9, E:171,0, ZS:2,3, T:0,0, F:10,0, CH:26,7, C:0,0, Ca:12,9</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,1, E:214,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,0, CH:16,3, C:0,3, Ca:2,7</i>	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0</i>	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,1, E:143,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O) <i>S:1,1, E:742,0, ZS:22,9, T:3,5, F:40,9, CH:90,4, C:5,6, Ca:4,6</i>	-Csupgatótt tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Kelkáposzta főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:0,6, E:704,0, ZS:29,7, T:2,5, F:41,9, CH:57,3, C:4,0, Ca:62,5</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) <i>S:1,4, E:736,0, ZS:30,3, T:2,7, F:36,6, CH:79,9, C:3,3, Ca:0,1</i>	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Alma <i>S:0,7, E:859,0, ZS:21,0, T:2,0, F:36,0, CH:120,7, C:14,4, Ca:30,6</i>	-Gyümölcsleves (L, T, G) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizibizi <i>S:1,0, E:811,0, ZS:23,7, T:4,5, F:23,4, CH:117,8, C:22,1, Ca:4,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-Magyaros vajkrém (G) -Kenyér (G) -Uborka <i>S:1,1, E:198,0, ZS:6,8, T:4,0, F:5,1, CH:27,5, C:0,0, Ca:12,9</i>	-Ausztria felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,8, E:272,0, ZS:16,1, T:6,3, F:8,7, CH:17,6, C:0,3, Ca:2,7</i>	-Briós (G, L, T) <i>S:0,1, E:219,0, ZS:4,4, T:0,2, F:4,9, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0</i>	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:202,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,1, CH:17,0, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Kocka sajt (L) -Kifli (G, L, O) <i>S:0,5, E:164,0, ZS:3,8, T:2,1, F:5,5, CH:26,7, C:2,4, Ca:87,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,1, E:1 140,0, ZS:42,0, T:11,5, F:54,2, CH:133,8, C:5,7, Ca:21,7</i>	<i>S:3,2, E:1 146,0, ZS:48,1, T:8,8, F:60,6, CH:101,6, C:4,3, Ca:78,1</i>	<i>S:2,7, E:1 169,0, ZS:48,5, T:7,1, F:49,5, CH:134,9, C:8,6, Ca:2,8</i>	<i>S:2,4, E:1 118,0, ZS:33,5, T:4,0, F:45,3, CH:147,6, C:16,2, Ca:34,8</i>	<i>S:1,6, E:1 118,0, ZS:33,4, T:7,8, F:37,6, CH:160,1, C:24,5, Ca:94,5</i>

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	