

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.10.20.	<i>Kedd</i> 2025.10.21.	<i>Szerda</i> 2025.10.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.23.	<i>Péntek</i> 2025.10.24.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:198,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,8, CH:15,8, C:0,1, Ca:4,2	-Magyaros vajkrém (G) -Zsemle (G) -Uborka S:0,9, E:147,0, ZS:6,4, T:4,0, F:3,5, CH:17,2, C:0,0, Ca:5,4	-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		
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Szilvás gombóc (T, G) S:1,4, E:800,0, ZS:18,0, T:1,8, F:27,4, CH:127,3, C:39,6, Ca:12,0	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,2, E:754,0, ZS:23,0, T:3,6, F:52,9, CH:74,6, C:9,9, Ca:4,9	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G) S:1,2, E:713,0, ZS:19,1, T:2,5, F:35,3, CH:97,2, C:8,9, Ca:4,6		
<i>Uzsonna</i>	-Főtt kemény tojás (T) -Margarin -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,1, E:270,0, ZS:9,3, T:1,2, F:13,1, CH:22,8, C:0,1, Ca:5,4	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:144,0, ZS:5,3, T:1,7, F:6,0, CH:17,8, C:0,5, Ca:4,2	-Zabrudai (G, F, D) -Alma S:0,0, E:171,0, ZS:4,6, T:2,9, F:2,2, CH:21,9, C:8,6, Ca:6,2		
<i>Összesen</i>	S:1,6, E:1 268,0, ZS:39,6, T:7,0, F:48,3, CH:165,9, C:39,8, Ca:21,6	S:3,5, E:1 045,0, ZS:34,8, T:9,3, F:62,4, CH:109,5, C:10,4, Ca:14,5	S:2,4, E:1 130,0, ZS:41,1, T:11,4, F:46,1, CH:135,1, C:17,5, Ca:13,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	