

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.11.03.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.11.04.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.11.05.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.11.06.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.11.07.</i>
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,1, E:197,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,6, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7</i>	-Kenőmájás (L, O) -Zsemle (G) -Uborka <i>S:0,7, E:119,0, ZS:1,9, T:0,0, F:8,4, CH:16,3, C:0,0, Ca:5,4</i>	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,9, E:199,0, ZS:12,7, T:2,0, F:7,0, CH:15,3, C:0,1, Ca:4,2</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>	-Zala felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,8, E:217,0, ZS:12,5, T:4,1, F:8,1, CH:18,1, C:0,3, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z) <i>S:1,2, E:708,0, ZS:29,3, T:5,1, F:34,0, CH:75,3, C:8,8, Ca:4,0</i>	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepörkölt -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,9, E:628,0, ZS:22,5, T:5,4, F:34,8, CH:65,5, C:8,7, Ca:0,2</i>	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Vetrece (L, G, M) -Orsó tészta (G, O) <i>S:1,8, E:801,0, ZS:31,3, T:3,6, F:34,4, CH:90,2, C:7,0, Ca:10,3</i>	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Narancs <i>S:1,9, E:861,0, ZS:42,7, T:18,3, F:27,7, CH:90,4, C:3,3, Ca:82,5</i>	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:0,7, E:878,0, ZS:27,4, T:2,8, F:32,8, CH:118,4, C:25,2, Ca:22,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka <i>S:0,4, E:201,0, ZS:8,6, T:1,0, F:7,5, CH:23,2, C:0,3, Ca:5,4</i>	-Főtt virsli -Hosszú zsemle (G) -Mustár (M) <i>S:2,2, E:444,0, ZS:25,1, T:8,9, F:17,0, CH:36,0, C:1,4, Ca:0,0</i>	-Magyaros vajkrém (G) -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,9, E:149,0, ZS:6,5, T:4,0, F:3,4, CH:17,8, C:0,0, Ca:2,7</i>	-Soproni felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:211,0, ZS:11,7, T:4,3, F:7,8, CH:18,4, C:0,7, Ca:4,2</i>	-Tejszelet (G, L) <i>S:0,0, E:110,0, ZS:7,3, T:4,3, F:2,1, CH:8,8, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:1 106,0, ZS:50,2, T:10,1, F:49,1, CH:114,5, C:9,2, Ca:12,1</i>	<i>S:4,8, E:1 191,0, ZS:49,4, T:14,3, F:60,2, CH:117,8, C:10,1, Ca:5,6</i>	<i>S:3,7, E:1 149,0, ZS:50,5, T:9,6, F:44,9, CH:123,3, C:7,1, Ca:17,2</i>	<i>S:3,6, E:1 128,0, ZS:55,6, T:22,6, F:37,7, CH:118,6, C:5,6, Ca:86,7</i>	<i>S:2,6, E:1 205,0, ZS:47,1, T:11,2, F:42,9, CH:145,3, C:25,5, Ca:25,3</i>

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: szulfitok, kén-dioxid	