

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.11.17.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.11.18.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.11.19.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.11.20.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.11.21.</i>
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:198,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,8, CH:15,8, C:0,1, Ca:4,2</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>	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>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>	-Kefir (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:46,0, ZS:1,1, T:0,0, F:1,7, CH:7,9, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Teavaj (L) -Kalács kakaós (G, L, T) <i>S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0, CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O) <i>S:1,5, E:707,0, ZS:26,0, T:4,1, F:41,0, CH:74,6, C:5,0, Ca:5,0</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Fejttet bab főzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:0,5, E:855,0, ZS:42,0, T:3,1, F:42,6, CH:69,8, C:8,6, Ca:0,2</i>	-Reszelttészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Gombás sertésragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) <i>S:0,9, E:593,0, ZS:24,5, T:2,2, F:24,1, CH:71,5, C:1,4, Ca:0,3</i>	-Gulyásleves (G, L, T, Z, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Banán <i>S:0,6, E:944,0, ZS:20,4, T:2,5, F:30,6, CH:153,8, C:44,6, Ca:129,6</i>	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Gyümölcsmártás (T) -Pirított dara (G) <i>S:1,6, E:651,0, ZS:12,3, T:1,5, F:34,6, CH:95,9, C:37,2, Ca:9,0</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>	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,3, E:143,0, ZS:5,3, T:1,7, F:5,9, CH:18,0, C:0,5, Ca:2,7</i>	-Főtt kemény tojás (T) -Margarin -Kenyer (G) -Uborka <i>S:0,9, E:276,0, ZS:7,6, T:1,2, F:13,5, CH:27,2, C:0,1, Ca:12,9</i>	-Kópé felvágott (L, Z, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:177,0, ZS:7,8, T:2,5, F:8,3, CH:18,2, C:0,2, Ca:4,2</i>	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,1, E:70,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4, CH:8,8, C:0,9, Ca:87,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,0, E:1 106,0, ZS:46,9, T:9,1, F:56,3, CH:113,7, C:5,4, Ca:14,6</i>	<i>S:2,5, E:1 117,0, ZS:49,1, T:4,9, F:56,9, CH:104,1, C:9,1, Ca:8,3</i>	<i>S:3,0, E:1 116,0, ZS:49,5, T:9,4, F:46,1, CH:114,7, C:1,6, Ca:15,9</i>	<i>S:2,2, E:1 166,0, ZS:29,4, T:5,0, F:40,6, CH:179,9, C:44,7, Ca:133,8</i>	<i>S:1,7, E:1 102,0, ZS:33,1, T:10,7, F:44,0, CH:149,3, C:38,1, Ca:96,3</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: szulfitek, kén-dioxid	