

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.01.	<i>Kedd</i> 2025.12.02.	<i>Szerda</i> 2025.12.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.04.	<i>Péntek</i> 2025.12.05.
<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>	-Libamájás -Zsemle (G) -Uborka <i>S:1,2, E:203,0, ZS:11,7, T:4,4, F:6,1, CH:17,2, C:0,0, Ca:5,4</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>	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0</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>
<i>Ebéd</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Pusztapörkölt (G, M) -Savanyú uborka -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,8, E:635,0, ZS:21,3, T:6,0, F:23,2, CH:84,3, C:7,5, Ca:45,2</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:0,9, E:683,0, ZS:31,5, T:2,6, F:38,9, CH:57,5, C:8,4, Ca:0,1</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Görög csirkemell -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) <i>S:1,4, E:626,0, ZS:22,7, T:2,7, F:33,0, CH:72,8, C:5,2, Ca:6,3</i>	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Túrós metélt (L, G, O) -Narancs <i>S:0,5, E:889,0, ZS:32,5, T:1,5, F:42,8, CH:105,8, C:18,4, Ca:171,2</i>	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Székelykáposzta (G, L) -Mikulás (L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,4, E:764,0, ZS:32,5, T:10,2, F:33,3, CH:79,4, C:17,1, Ca:3,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka <i>S:0,4, E:252,0, ZS:10,5, T:1,0, F:10,4, CH:28,2, C:0,3, Ca:5,4</i>	-Melegszendvics (G, M, L) <i>S:1,3, E:167,0, ZS:6,1, T:2,8, F:8,6, CH:19,1, C:1,1, Ca:5,0</i>	-Mini méz -Kalács kakaós (G, L, T) <i>S:0,0, E:334,0, ZS:24,9, T:0,0, F:6,9, CH:45,0, C:0,0, 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>	-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>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,3, E:1 086,0, ZS:44,1, T:11,0, F:41,4, CH:128,3, C:7,9, Ca:54,8</i>	<i>S:3,4, E:1 053,0, ZS:49,3, T:9,7, F:53,6, CH:93,8, C:9,5, Ca:10,5</i>	<i>S:2,5, E:1 175,0, ZS:61,5, T:6,8, F:47,9, CH:134,1, C:5,5, Ca:9,0</i>	<i>S:2,2, E:1 146,0, ZS:45,1, T:3,8, F:51,7, CH:132,4, C:20,7, Ca:175,4</i>	<i>S:2,7, E:1 230,0, ZS:54,3, T:16,4, F:46,7, CH:134,0, C:22,1, Ca:6,0</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, kéndioxid	