

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.08.	<i>Kedd</i> 2025.12.09.	<i>Szerda</i> 2025.12.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.11.	<i>Péntek</i> 2025.12.12.
<i>Tízórai</i>	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Kenőmájas (L, O) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka <i>S:0,0, E:165,0, ZS:4,0, T:0,0, F:9,7, CH:22,3, C:0,0, Ca:5,4</i>	-Fürdői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,1, E:159,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:17,5, 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>	-Túrista felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,1, E:139,0, ZS:5,5, T:1,2, F:2,8, CH:15,5, C:0,1, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Rakott karfiol (L) <i>S:1,4, E:666,0, ZS:34,9, T:2,1, F:23,3, CH:63,3, C:31,5, Ca:45,3</i>	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,6, E:827,0, ZS:23,5, T:3,8, F:53,9, CH:88,1, C:12,8, Ca:4,9</i>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G) <i>S:1,2, E:762,0, ZS:25,6, T:3,3, F:35,4, CH:95,0, C:9,3, Ca:1,4</i>	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Alma <i>S:1,1, E:855,0, ZS:25,9, T:2,2, F:34,0, CH:108,5, C:28,1, Ca:9,4</i>	-Almaleves (L, G) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Zöldséges rizs <i>S:1,1, E:872,0, ZS:25,4, T:4,1, F:23,8, CH:133,4, C:30,2, Ca:3,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Körözött (L) -Kukoricás kenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,2, E:162,0, ZS:4,6, T:1,6, F:6,4, CH:23,9, C:0,5, Ca:2,7</i>	-Királyi sonka felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,7, E:156,0, ZS:4,8, T:1,4, F:10,0, CH:18,0, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Tojáskrém (T, M) -Kenyer (G) -Uborka <i>S:1,1, E:195,0, ZS:3,8, T:0,6, F:8,2, CH:27,1, C:0,1, Ca:12,9</i>	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,0, E:198,0, ZS:10,7, T:4,1, F:6,9, CH:17,3, C:0,2, Ca:4,2</i>	-Croissant (G, L, O) <i>S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:1 075,0, ZS:57,0, T:9,7, F:38,4, CH:102,8, C:32,1, Ca:52,2</i>	<i>S:3,3, E:1 148,0, ZS:32,2, T:5,2, F:73,5, CH:128,4, C:12,9, Ca:14,5</i>	<i>S:3,3, E:1 116,0, ZS:36,5, T:5,7, F:52,0, CH:139,7, C:9,8, Ca:17,0</i>	<i>S:2,1, E:1 110,0, ZS:37,8, T:6,3, F:43,0, CH:135,7, C:29,9, Ca:13,6</i>	<i>S:1,4, E:1 233,0, ZS:43,3, T:10,8, F:30,4, CH:172,0, C:36,1, Ca:6,3</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, kéndioxid	