

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.15.	<i>Kedd</i> 2025.12.16.	<i>Szerda</i> 2025.12.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.18.	<i>Péntek</i> 2025.12.19.
<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	-Mini méz -Kalács kakaós (G, L, T) S:0,0, E:334,0, ZS:24,9, T:0,0, F:6,9, CH:45,0, C:0,0, Ca:0,0	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:143,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:2,7	-Krémtúró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0	
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt (G, O) -Lekvár S:0,7, E:764,0, ZS:18,6, T:3,4, F:26,6, CH:117,2, C:24,6, Ca:0,0	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,2, E:663,0, ZS:29,5, T:4,1, F:31,3, CH:59,6, C:6,3, Ca:2,8	-Gyümölcsleves (L, T) -Rántott sertésszelet (G, T) -Rizs -Majonézes kukoricasaláta (L, T, M) S:2,0, E:1 002,0, ZS:39,6, T:7,3, F:35,0, CH:118,9, C:23,7, Ca:5,7	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Narancs -Szaloncukor S:1,8, E:1 133,0, ZS:44,6, T:15,8, F:27,1, CH:153,0, C:3,1, Ca:82,5	
<i>Uzsonna</i>	-Trappista sajt (L) -Margarin -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,4, E:246,0, ZS:12,6, T:5,3, F:10,6, CH:22,6, C:0,2, Ca:5,4	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,9, E:250,0, ZS:16,1, T:6,0, F:8,6, CH:17,8, C:0,1, Ca:2,7	-Kenőmájas (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Zöldpaprika S:0,3, E:241,0, ZS:5,3, T:0,2, F:13,4, CH:33,2, C:0,2, Ca:4,2	-Zabszelet (G, L, T, F, O) S:0,3, E:195,0, ZS:7,9, T:3,4, F:3,2, CH:26,5, C:9,6, Ca:0,0	
<i>Összesen</i>	S:1,3, E:1 208,0, ZS:43,6, T:12,7, F:44,9, CH:155,6, C:24,8, Ca:9,6	S:3,1, E:1 247,0, ZS:70,4, T:10,1, F:46,7, CH:122,4, C:6,4, Ca:5,5	S:2,4, E:1 385,0, ZS:50,8, T:8,7, F:57,1, CH:167,8, C:24,0, Ca:12,6	S:2,1, E:1 467,0, ZS:55,9, T:21,0, F:36,4, CH:201,0, C:26,1, Ca:82,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	