

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.01.	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
<i>Tízórai</i>	-Sajtos párizsi -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka <i>S:2,0, E:285,0, ZS:20,6, T:5,8, F:10,9, CH:15,7, C:0,5, Ca:5,4</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>	-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>	-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) -Kápia paprika <i>S:1,2, E:246,0, ZS:17,4, T:6,0, F:8,5, CH:15,9, C:0,6, Ca:2,3</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z) <i>S:1,5, E:741,0, ZS:29,5, T:5,0, F:34,5, CH:81,2, C:11,3, Ca:0,0</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,5, E:654,0, ZS:27,0, T:3,8, F:34,2, CH:61,6, C:7,1, Ca:3,4</i>	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) <i>S:2,8, E:856,0, ZS:39,9, T:4,0, F:38,0, CH:87,8, C:4,4, Ca:2,4</i>	-Lencse gulyás (G, L, T, Z, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Őszibarack <i>S:0,3, E:921,0, ZS:22,7, T:2,5, F:32,8, CH:138,0, C:44,2, Ca:28,5</i>	-Gyümölcsleves (G, T) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizibizi <i>S:1,5, E:777,0, ZS:21,2, T:3,6, F:22,9, CH:115,9, C:17,3, Ca:5,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-Müzli szelet (F, O, S) <i>S:0,0, E:16,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,2, CH:2,7, C:1,0, Ca:0,0</i>	-Kópé felvágott (L, Z, O, M) -Kenyer (G) -Zöldpaprika <i>S:1,7, E:192,0, ZS:4,2, T:1,3, F:9,8, CH:28,2, C:0,1, Ca:11,7</i>	-Tojáskrém (T, M) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka <i>S:1,1, E:86,0, ZS:5,4, T:1,2, F:7,9, CH:1,1, C:0,2, Ca:5,4</i>	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,6, E:202,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,0, CH:17,2, C:0,1, Ca:2,7</i>	-Kocka sajt (L) -Kifli (G, L, O) <i>S:0,5, E:164,0, ZS:3,8, T:2,1, F:5,5, CH:26,7, C:2,4, Ca:87,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,5, E:1 043,0, ZS:50,5, T:11,0, F:45,6, CH:99,5, C:12,8, Ca:5,4</i>	<i>S:3,2, E:1 227,0, ZS:48,8, T:12,7, F:51,0, CH:134,3, C:7,3, Ca:15,1</i>	<i>S:4,9, E:1 100,0, ZS:52,4, T:7,0, F:54,4, CH:106,4, C:4,9, Ca:10,5</i>	<i>S:2,0, E:1 177,0, ZS:35,2, T:4,9, F:41,7, CH:164,7, C:46,5, Ca:31,2</i>	<i>S:3,3, E:1 186,0, ZS:42,3, T:11,7, F:36,9, CH:158,5, C:20,3, Ca:95,3</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	