

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.
Tízórai	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,3, E:195,0, ZS:12,1, T:4,1, F:6,8, CH:15,6, C:0,2, Ca:4,2	-Kenőmájás (L, O) -Zsemle (G) -Paradicsom -Tej (L) S:0,7, E:261,0, ZS:8,9, T:5,0, F:15,8, CH:28,5, C:11,5, Ca:2,7	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika -Tej (L) S:0,1, E:287,0, ZS:12,9, T:6,2, F:16,2, CH:27,8, C:11,6, Ca:0,0	-Kefir (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:46,0, ZS:1,1, T:0,0, F:1,7, CH:7,9, C:0,0, Ca:0,0	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom -Tej (L) S:1,1, E:409,0, ZS:24,5, T:11,3, F:16,2, CH:27,4, C:11,8, Ca:2,7
Ebéd	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O) S:1,8, E:839,0, ZS:24,0, T:3,7, F:43,1, CH:106,4, C:8,4, Ca:4,1	-Csupgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,7, E:728,0, ZS:23,0, T:3,4, F:52,8, CH:62,2, C:9,6, Ca:5,1	-Paradicsomleves (G, T) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka S:0,8, E:668,0, ZS:24,1, T:2,3, F:29,6, CH:82,6, C:18,9, Ca:10,1	-Bakonyi betyár leves (G, L) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Alma S:0,6, E:794,0, ZS:23,2, T:2,9, F:32,5, CH:102,2, C:28,6, Ca:6,3	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Chillisbab -Rizs S:1,3, E:735,0, ZS:23,2, T:2,1, F:34,0, CH:93,9, C:9,5, Ca:0,1
Uzsonna	-Tonhalkrém (L, H) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,4, E:201,0, ZS:8,6, T:1,0, F:7,5, CH:23,2, C:0,3, Ca:5,4	-Zala felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,8, E:218,0, ZS:12,5, T:4,1, F:8,2, CH:17,9, C:0,3, Ca:4,2	-Tejbedara (G, L, O) S:0,0, E:213,0, ZS:3,3, T:0,2, F:8,0, CH:37,5, C:15,4, Ca:0,0	-Lőnces felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,6, E:202,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,0, CH:17,2, C:0,1, Ca:2,7	-Sajtkrém (L) -Zsemle (G) -Sárgarépa S:1,0, E:117,0, ZS:1,8, T:1,2, F:5,0, CH:19,6, C:1,2, Ca:0,0
Összesen	S:2,5, E:1 235,0, ZS:44,7, T:8,8, F:57,4, CH:145,2, C:8,9, Ca:13,7	S:3,3, E:1 206,0, ZS:44,4, T:12,5, F:76,8, CH:108,5, C:21,4, Ca:12,0	S:0,9, E:1 168,0, ZS:40,4, T:8,7, F:53,8, CH:147,9, C:45,9, Ca:10,1	S:2,3, E:1 042,0, ZS:35,6, T:4,9, F:41,2, CH:127,4, C:28,7, Ca:9,0	S:3,3, E:1 261,0, ZS:49,5, T:14,6, F:55,1, CH:140,8, C:22,5, Ca:2,8

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-mag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	