

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.15.	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika -Tej (L) <i>S:0,1, E:338,0, ZS:19,3, T:9,0, F:15,3, CH:27,3, C:11,6, Ca:4,2</i>	-Trappista sajt (L) -Kenyér (G) -Uborka <i>S:1,3, E:216,0, ZS:6,9, T:4,1, F:10,8, CH:26,7, C:0,1, Ca:12,9</i>	-Magyaros vajkrém (G) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,2, E:146,0, ZS:7,9, T:4,0, F:3,4, CH:16,0, C:0,0, 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>	-Mini méz -Kalács kakaós (G, L, T) -Tej (L) <i>S:0,0, E:474,0, ZS:31,9, T:5,0, F:14,4, CH:56,5, C:11,5, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós metélt (L, G, O) <i>S:0,7, E:730,0, ZS:32,5, T:2,9, F:33,4, CH:72,1, C:17,7, Ca:97,5</i>	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:0,8, E:709,0, ZS:30,1, T:2,3, F:31,7, CH:73,2, C:20,8, Ca:52,1</i>	-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) <i>S:1,4, E:996,0, ZS:49,7, T:5,3, F:36,6, CH:88,5, C:4,5, Ca:9,7</i>	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Banán <i>S:1,0, E:942,0, ZS:21,0, T:2,0, F:37,1, CH:147,1, C:14,4, Ca:148,2</i>	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) <i>S:0,9, E:636,0, ZS:20,6, T:2,9, F:22,7, CH:85,7, C:5,6, Ca:0,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tojáskrém (T, M) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka <i>S:0,2, E:189,0, ZS:5,5, T:0,6, F:7,8, CH:22,7, C:0,1, Ca:5,4</i>	-Főtt virsli -Hosszú zsemle (G) -Mustár (M) <i>S:2,2, E:444,0, ZS:25,1, T:8,9, F:17,0, CH:36,0, C:1,4, Ca:0,0</i>	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,3, E:143,0, ZS:5,3, T:1,7, F:5,9, CH:18,0, C:0,5, Ca:2,7</i>	-Királyi sonka felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,7, E:156,0, ZS:4,8, T:1,4, F:9,9, CH:18,2, C:0,1, Ca:2,7</i>	-Libamájás -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka <i>S:0,5, E:200,0, ZS:13,1, T:4,4, F:6,0, CH:15,5, C:0,0, Ca:5,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,1, E:1 256,0, ZS:57,3, T:12,5, F:56,5, CH:122,1, C:29,5, Ca:107,1</i>	<i>S:4,2, E:1 370,0, ZS:62,1, T:15,3, F:59,5, CH:135,9, C:22,2, Ca:65,0</i>	<i>S:3,0, E:1 284,0, ZS:62,9, T:11,0, F:45,9, CH:122,5, C:5,0, Ca:15,1</i>	<i>S:2,7, E:1 155,0, ZS:27,0, T:3,4, F:49,1, CH:175,2, C:16,2, Ca:150,9</i>	<i>S:1,4, E:1 311,0, ZS:65,6, T:12,2, F:43,1, CH:157,7, C:17,1, Ca:5,4</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	