

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.08.	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
<i>Tízórai</i>	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,3, E:195,0, ZS:12,1, T:4,1, F:6,8, CH:15,6, C:0,2, Ca:4,2</i>	-Kenőmájas (L, O) -Zsemle (G) -Paradicsom -Tej (L) <i>S:0,7, E:261,0, ZS:8,9, T:5,0, F:15,8, CH:28,5, C:11,5, Ca:2,7</i>	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika -Tej (L) <i>S:0,1, E:287,0, ZS:12,9, T:6,2, F:16,2, CH:27,8, C:11,6, Ca:0,0</i>	-Kefir (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:46,0, ZS:1,1, T:0,0, F:1,7, CH:7,9, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom -Tej (L) <i>S:1,1, E:409,0, ZS:24,5, T:11,3, F:16,2, CH:27,4, C:11,8, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O) <i>S:1,8, E:839,0, ZS:24,0, T:3,7, F:43,1, CH:106,4, C:8,4, Ca:4,1</i>	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:0,7, E:728,0, ZS:23,0, T:3,4, F:52,8, CH:62,2, C:9,6, Ca:5,1</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka <i>S:0,8, E:668,0, ZS:24,1, T:2,3, F:29,6, CH:82,6, C:18,9, Ca:10,1</i>	-Bakonyi betyár leves (G, L) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Alma <i>S:0,6, E:794,0, ZS:23,2, T:2,9, F:32,5, CH:102,2, C:28,6, Ca:6,3</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Chillisbab -Rizs <i>S:1,3, E:735,0, ZS:23,2, T:2,1, F:34,0, CH:93,9, C:9,5, Ca:0,1</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka <i>S:0,4, E:201,0, ZS:8,6, T:1,0, F:7,5, CH:23,2, C:0,3, Ca:5,4</i>	-Zala felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,8, E:218,0, ZS:12,5, T:4,1, F:8,2, CH:17,9, C:0,3, Ca:4,2</i>	-Tejbedara (G, L, O) <i>S:0,0, E:213,0, ZS:3,3, T:0,2, F:8,0, CH:37,5, C:15,4, Ca:0,0</i>	-Lőncs 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>	-Sajtkrém (L) -Zsemle (G) -Sárgarépa <i>S:1,0, E:117,0, ZS:1,8, T:1,2, F:5,0, CH:19,6, C:1,2, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>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</i>	<i>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</i>	<i>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</i>	<i>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</i>	<i>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</i>

Jó étvágyat!**A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.****Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!****Jelmagyarázat:**

S: só (g)
 ZS: zsír (g)
 F: fehérje (g)
 C: cukor (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró

Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szezám
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

<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:**

S: só (g)
 ZS: zsír (g)
 F: fehérje (g)
 C: cukor (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró

Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szezám
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek