

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.01.	<i>Kedd</i> 2025.12.02.	<i>Szerda</i> 2025.12.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.04.	<i>Péntek</i> 2025.12.05.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:198,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,8, CH:15,8, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Libamájás -Zsemle (G) -Uborka <i>S:1,2, E:203,0, ZS:11,7, T:4,4, F:6,1, CH:17,2, C:0,0, Ca:5,4</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,1, E:214,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,0, CH:16,3, 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) -Paradicsom <i>S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,5, CH:16,0, C:0,1, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Karatlé leves (G, L, T, Z, O, M) -Pusztapörkölt (G, M) -Savanyú uborka -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,8, E:635,0, ZS:21,3, T:6,0, F:23,2, CH:84,3, C:7,5, Ca:45,2</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Töközelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:0,9, E:683,0, ZS:31,5, T:2,6, F:38,9, CH:57,5, C:8,4, Ca:0,1</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Görög csirkemell -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) <i>S:1,4, E:626,0, ZS:22,7, T:2,7, F:33,0, CH:72,8, C:5,2, Ca:6,3</i>	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Túrós metélt (L, G, O) -Narancs <i>S:0,5, E:889,0, ZS:32,5, T:1,5, F:42,8, CH:105,8, C:18,4, Ca:171,2</i>	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Székelykáposzta (G, L) -Mikulás (L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,4, E:764,0, ZS:32,5, T:10,2, F:33,3, CH:79,4, C:17,1, Ca:3,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka <i>S:0,4, E:252,0, ZS:10,5, T:1,0, F:10,4, CH:28,2, C:0,3, Ca:5,4</i>	-Melegszendvics (G, M, L) <i>S:1,3, E:167,0, ZS:6,1, T:2,8, F:8,6, CH:19,1, C:1,1, Ca:5,0</i>	-Mini méz -Kalács kakaós (G, L, T) <i>S:0,0, E:334,0, ZS:24,9, T:0,0, F:6,9, CH:45,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:202,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,1, CH:17,0, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Briós (G, L, T) <i>S:0,1, E:219,0, ZS:4,4, T:0,2, F:4,9, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,3, E:1 086,0, ZS:44,1, T:11,0, F:41,4, CH:128,3, C:7,9, Ca:54,8</i>	<i>S:3,4, E:1 053,0, ZS:49,3, T:9,7, F:53,6, CH:93,8, C:9,5, Ca:10,5</i>	<i>S:2,5, E:1 175,0, ZS:61,5, T:6,8, F:47,9, CH:134,1, C:5,5, Ca:9,0</i>	<i>S:2,2, E:1 146,0, ZS:45,1, T:3,8, F:51,7, CH:132,4, C:20,7, Ca:175,4</i>	<i>S:2,7, E:1 230,0, ZS:54,3, T:16,4, F:46,7, CH:134,0, C:22,1, Ca:6,0</i>

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.08.	<i>Kedd</i> 2025.12.09.	<i>Szerda</i> 2025.12.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.11.	<i>Péntek</i> 2025.12.12.
<i>Tízórai</i>	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:4,2	-Kenőmájas (L, O) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,0, E:165,0, ZS:4,0, T:0,0, F:9,7, CH:22,3, C:0,0, Ca:5,4	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:159,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:17,5, C:0,3, Ca:2,7	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0	-Túrista felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:139,0, ZS:5,5, T:1,2, F:2,8, CH:15,5, C:0,1, Ca:2,7
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Rakott karfiol (L) S:1,4, E:666,0, ZS:34,9, T:2,1, F:23,3, CH:63,3, C:31,5, Ca:45,3	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,6, E:827,0, ZS:23,5, T:3,8, F:53,9, CH:88,1, C:12,8, Ca:4,9	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G) S:1,2, E:762,0, ZS:25,6, T:3,3, F:35,4, CH:95,0, C:9,3, Ca:1,4	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Alma S:1,1, E:855,0, ZS:25,9, T:2,2, F:34,0, CH:108,5, C:28,1, Ca:9,4	-Almaleves (L, G) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Zöldséges rizs S:1,1, E:872,0, ZS:25,4, T:4,1, F:23,8, CH:133,4, C:30,2, Ca:3,6
<i>Uzsonna</i>	-Körözött (L) -Kukoricás kenyér (G) -Paradicsom S:0,2, E:162,0, ZS:4,6, T:1,6, F:6,4, CH:23,9, C:0,5, Ca:2,7	-Királyi sonka felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,7, E:156,0, ZS:4,8, T:1,4, F:10,0, CH:18,0, C:0,1, Ca:4,2	-Tojáskrém (T, M) -Kenyer (G) -Uborka S:1,1, E:195,0, ZS:3,8, T:0,6, F:8,2, CH:27,1, C:0,1, Ca:12,9	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,0, E:198,0, ZS:10,7, T:4,1, F:6,9, CH:17,3, C:0,2, Ca:4,2	-Croissant (G, L, O) S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:2,8, E:1 075,0, ZS:57,0, T:9,7, F:38,4, CH:102,8, C:32,1, Ca:52,2	S:3,3, E:1 148,0, ZS:32,2, T:5,2, F:73,5, CH:128,4, C:12,9, Ca:14,5	S:3,3, E:1 116,0, ZS:36,5, T:5,7, F:52,0, CH:139,7, C:9,8, Ca:17,0	S:2,1, E:1 110,0, ZS:37,8, T:6,3, F:43,0, CH:135,7, C:29,9, Ca:13,6	S:1,4, E:1 233,0, ZS:43,3, T:10,8, F:30,4, CH:172,0, C:36,1, Ca:6,3

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek