Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Tízórai	-Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Baromfipárizsi (O) -Natúr vajkrém (L) -Tv. paprika	-Teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Joghurt, gyümölcsös (L)	-Teljes kiőrlésű olasz kifli (G, L) -Gyulai Sertés májas (O, M) -Uborka	-Márványkifli (G, L, T)	-Kakaós kalács (G, L, T)
	S:0,7, E:263,0, ZS:9,5, T:4,7, F:13,0, CH:31,5, C:1,0, Ca:2,4	*S:0,6, E:196,0, ZS:1,8, T:0,2, F:5,7, CH:37,3, C:3,8, Ca:0,0*	*S:1,4, E:275,0, ZS:9,8, T:3,8, F:8,8, CH:24,3, C:0,9, Ca:10,8*	*S:0,8, E:321,0, ZS:8,6, T:3,9, F:8,0, CH:53,0, C:8,4, Ca:0,0*	*S:0,5, E:191,0, ZS:4,9, T:1,8, F:6,6, CH:29,4, C:4,9, Ca:0,0*
Ebéd	-Húsleves (Z, G, T) -Almaszósz (G, L) -Főtt sertéscomb -Párolt rizs	-Zellerkrémleves (Z, L, G) -Natúr halfilé (H, G) -Hagymás burgonya -Vegyes savanyúság	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott karfiol (L, T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Csirkebecsinált leves (Z, G, L) -Firenzei tészta (G, T, L) -Alma	-Tarhonyaleves (G, T, Z) -Finomfőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)
	S:5,1, E:778,0, ZS:24,1, T:2,6, F:46,7, CH:89,7, C:9,4, Ca:37,2	*S:6,8, E:543,0, ZS:19,6, T:0,0, F:28,2, CH:59,5, C:0,5, Ca:60,4*	*S:2,0, E:927,0, ZS:37,1, T:13,3, F:31,4, CH:101,6, C:22,9, Ca:123,7*	*S:7,6, E:1 084,0, ZS:51,2, T:14,3, F:56,6, CH:92,4, C:2,2, Ca:456,7*	*S:5,5, E:772,0, ZS:30,1, T:0,1, F:33,1, CH:87,6, C:0,7, Ca:54,1*
Uzsonna	-Vaníliás krémjoghurt (L, T) -Keksz (G, L, T, D, S)	-Perec (G) -Alma	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Margarin -Zala felvágott (O) -Lilahagyma	-Korpás kifli (G) -Sárgabarack dzsem	-Rozskenyér (G) -Natúr sajtkrém (L) -Paradicsom
	S:1,3, E:575,0, ZS:17,0, T:8,2, F:14,6, CH:87,0, C:20,8, Ca:0,0	*S:1,0, E:341,0, ZS:5,1, T:2,1, F:9,3, CH:62,2, C:2,6, Ca:0,0*	*S:1,5, E:378,0, ZS:25,8, T:11,5, F:9,2, CH:27,6, C:0,2, Ca:0,0*	*S:1,0, E:156,0, ZS:0,6, T:0,2, F:3,9, CH:33,9, C:8,4, Ca:3,2*	*S:1,6, E:202,0, ZS:3,1, T:1,6, F:6,4, CH:36,2, C:1,1, Ca:66,8*
Összesen	*S:7,1, E:1 616,0, ZS:50,6, T:15,4, F:74,4, CH:208,2, C:31,1, Ca:39,6*	*S:8,4, E:1 079,0, ZS:26,5, T:2,3, F:43,3, CH:158,9, C:6,9, Ca:60,4*	*S:4,9, E:1 580,0, ZS:72,7, T:28,5, F:49,4, CH:153,5, C:24,1, Ca:134,5*	*S:9,3, E:1 562,0, ZS:60,4, T:18,5, F:68,5, CH:179,4, C:19,0, Ca:459,9*	*S:7,5, E:1 165,0, ZS:38,0, T:3,5, F:46,1, CH:153,2, C:6,6, Ca:120,8*

Jó étvágyat!

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*