Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L)	-Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Házi krémtúró (L)	-Barna vágott kifli (G) -Trappista sajt (L) -Jégcsap retek	-Briós (G, L, T)	-Foszlós kalács (G, L, T)
	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:0,7, E:327,0, ZS:8,8, T:5,4, F:17,1, CH:43,6, C:4,9, Ca:82,1*	*S:1,5, E:292,0, ZS:12,2, T:7,6, F:17,7, CH:28,8, C:1,0, Ca:300,0*	*S:0,8, E:352,0, ZS:8,1, T:3,6, F:10,0, CH:61,0, C:9,1, Ca:0,0*	*S:0,2, E:111,0, ZS:2,6, T:1,0, F:3,2, CH:18,4, C:2,5, Ca:0,0*
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z) -Zúza pörkölt (G) -Tészta (G, T) -Vegyes savanyúság	-Csontleves (Z, G, T) -Szárazbabfőzelék (G, L) -Sült kolbász (G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Salátaleves (G, L) -Rizseshús -Vegyes savanyúság -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Alma	-Korhely leves (G, T, L) -Szilvalekváros gombóc (G, T)	-Karfiolleves (Z, L, T, G) -Hentes tokány (O) -Főtt burgonya -Körte
	S:8,5, E:835,0, ZS:31,1, T:0,0, F:47,2, CH:87,6, C:0,7, Ca:67,3	*S:4,7, E:689,0, ZS:15,4, T:2,7, F:11,4, CH:53,0, C:1,0, Ca:52,1*	*S:6,7, E:938,0, ZS:35,6, T:2,6, F:33,1, CH:115,4, C:1,7, Ca:103,8*	*S:1,5, E:887,0, ZS:31,2, T:7,0, F:21,9, CH:125,6, C:2,9, Ca:66,1*	*S:4,3, E:697,0, ZS:27,4, T:0,7, F:23,8, CH:87,4, C:13,5, Ca:61,6*
Uzsonna	-Mákos búrkifli (G, L, T, O)	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Natúr vajkrém (L) -Szőlő (O)	-Teljes kiőrlésű barackos bukta (G, L, T)	-Kifli (G, L) -Mackó sajt (L) -Újhagyma	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Margarin -Diákcsemege (O, M) -Tv. paprika
	S:0,3, E:410,0, ZS:23,4, T:0,0, F:7,3, CH:42,9, C:14,8, Ca:0,0	*S:1,1, E:288,0, ZS:7,5, T:4,6, F:5,2, CH:48,4, C:0,5, Ca:34,1*	*S:0,8, E:318,0, ZS:8,1, T:3,0, F:11,0, CH:49,0, C:8,1, Ca:0,0*	*S:0,0, E:470,0, ZS:14,9, T:0,0, F:20,9, CH:60,4, C:0,0, Ca:33,0*	*S:2,3, E:479,0, ZS:35,2, T:14,9, F:12,9, CH:29,2, C:0,6, Ca:0,0*
Összesen	*S:9,4, E:1 441,0, ZS:56,2, T:0,2, F:60,2, CH:167,8, C:19,3, Ca:67,3*	*S:6,5, E:1 304,0, ZS:31,6, T:12,7, F:33,7, CH:144,9, C:6,4, Ca:168,3*	*S:9,0, E:1 548,0, ZS:55,9, T:13,1, F:61,7, CH:193,2, C:10,7, Ca:403,8*	*S:2,3, E:1 709,0, ZS:54,1, T:10,6, F:52,7, CH:247,0, C:12,0, Ca:99,1*	*S:6,9, E:1 287,0, ZS:65,1, T:16,5, F:39,8, CH:134,9, C:16,6, Ca:61,6*

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*