Étlap

Felsős iskolás (11-14 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:274,0, ZS:9,9, T:4,7, F:14,8, CH:31,6, C:1,1, 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:1,6, E:297,0, ZS:11,9, T:4,7, F:9,7, CH:24,4, C:1,0, 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:6,1, E:935,0, ZS:28,7, T:3,2, F:55,1, CH:109,4, C:11,3, Ca:44,8	*S:7,6, E:612,0, ZS:22,5, T:0,0, F:32,0, CH:66,0, C:0,6, Ca:69,5*	*S:2,0, E:985,0, ZS:38,6, T:14,3, F:31,8, CH:109,8, C:25,6, Ca:133,2*	*S:10,4, E:1 444,0, ZS:68,3, T:19,3, F:75,0, CH:123,6, C:2,8, Ca:640,1*	*S:6,4, E:913,0, ZS:36,8, T:0,1, F:39,9, CH:100,1, C:0,8, Ca:64,9*
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:400,0, ZS:27,7, T:12,2, F:10,4, CH:27,7, C:0,3, 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:1,8, E:229,0, ZS:3,2, T:1,6, F:7,2, CH:41,5, C:1,1, Ca:66,8*
Összesen	*S:8,0, E:1 784,0, ZS:55,6, T:16,0, F:84,5, CH:228,0, C:33,1, Ca:47,2*	*S:9,2, E:1 148,0, ZS:29,3, T:2,3, F:47,1, CH:165,4, C:7,0, Ca:69,5*	*S:5,1, E:1 682,0, ZS:78,1, T:31,2, F:51,9, CH:162,0, C:26,8, Ca:144,0*	*S:12,1, E:1 922,0, ZS:77,5, T:23,5, F:86,9, CH:210,5, C:19,5, Ca:643,2*	*S:8,7, E:1 333,0, ZS:44,9, T:3,5, F:53,7, CH:171,0, C:6,7, Ca:131,6*

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*