

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.09.30.	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
<b>Tízórai</b>	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Szőlő	-Kávés rizsital (G) -Toast sonka, allergén mentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Gyümölcs tea -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós rizsital -Ausztria szalámi -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Rizsital -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Szilva
	E:382,0, ZS:2,5, T:0,3, F:5,6, CH:75,6, C:28,4	E:392,0, ZS:3,9, T:0,5, F:11,2, CH:66,2, C:18,3	E:339,0, ZS:8,0, T:0,1, F:5,9, CH:59,6, C:12,0	E:532,0, ZS:15,8, T:4,7, F:17,2, CH:77,4, C:20,5	E:394,0, ZS:3,2, T:0,4, F:10,9, CH:70,6, C:6,2
<b>Ebéd</b>	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Currys csirke tejmentes -Párolt rizs	-Sütőtök krémleves tejmentes (G) -Brassói aprópecsenye -Alma, friss	-Zöldborsóleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Rozskenyér 1/2 (G)	-Tojásos leves (G, T) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya -Vegyes vágott (M, K)	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Mákos kevert sütemény tej-, tojásmentes (G)
	E:579,0, ZS:22,0, T:0,4, F:23,2, CH:67,6, C:6,8	E:794,0, ZS:23,8, T:9,1, F:26,7, CH:95,1, C:8,1	E:585,0, ZS:25,2, T:0,0, F:26,0, CH:55,6, C:6,2	E:1 203,0, ZS:20,2, T:0,8, F:20,9, CH:69,7, C:3,5	E:717,0, ZS:24,6, T:4,9, F:23,2, CH:93,7, C:4,7
<b>Uzsonna</b>	-Tápióka puding tejmentes	-Lekváros rozskenyér (G)	-Hot-dog tejmentes (G) -Uborka	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)	-Sült tök
	E:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3	E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5	E:208,0, ZS:11,5, T:4,6, F:8,3, CH:17,7, C:0,9	E:204,0, ZS:2,0, T:0,2, F:5,9, CH:38,4, C:1,1	E:240,0, ZS:1,8, T:0,0, F:4,5, CH:49,5, C:0,0
<b>Összesen</b>	E:1 254,0, ZS:26,3, T:0,9, F:30,3, CH:200,3, C:43,6	E:1 460,0, ZS:28,3, T:9,6, F:42,6, CH:222,0, C:56,9	E:1 131,0, ZS:44,7, T:4,7, F:40,1, CH:132,9, C:19,0	E:1 939,0, ZS:37,9, T:5,6, F:44,0, CH:185,5, C:25,1	E:1 351,0, ZS:29,7, T:5,3, F:38,6, CH:213,8, C:10,9

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
<b>Tízórai</b>	-Mézestea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Kávés rizsital (G) -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Rizsital -Csülök felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Alma, friss	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Kivi
	E:265,0, ZS:4,2, T:1,2, F:8,2, CH:49,3, C:9,3	E:454,0, ZS:10,5, T:0,5, F:7,5, CH:71,8, C:18,3	E:373,0, ZS:5,9, T:0,3, F:8,3, CH:64,4, C:13,6	E:493,0, ZS:10,8, T:2,5, F:14,7, CH:73,9, C:17,9	E:513,0, ZS:11,8, T:0,3, F:12,4, CH:87,3, C:24,0
<b>Ebéd</b>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Mustáros pulykatokány tejmentes (G, M) -Tésztaköret (G, T)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Sült csirkecomb diéta -Parajfőzelék tejmentes (G)	-Májgombóclevés jó (T, Z, G) -Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel tejmentes (G) -Banán	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék tejmentes (G)	-Szárzabbaleves (Z, G) -Grízes metélt tojásmentes (G) -Alma, friss
	E:660,0, ZS:17,1, T:0,2, F:25,8, CH:93,6, C:13,9	E:410,0, ZS:14,7, T:0,2, F:22,6, CH:40,9, C:4,2	E:603,0, ZS:22,2, T:0,3, F:24,7, CH:70,1, C:27,7	E:579,0, ZS:22,4, T:7,7, F:28,7, CH:46,7, C:5,3	E:758,0, ZS:19,2, T:1,1, F:20,5, CH:120,3, C:29,0
<b>Uzsonna</b>	-Kakaós kevert sütemény tej-tojásmentes (G)	-Tonhalkrém (paradicsomos) rozskenyér (H, G)	-Puding tejmentes -Abonett (2 db)	-Sárgarépas margarinkrém tejmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	E:607,0, ZS:2,6, T:0,5, F:11,7, CH:129,8, C:15,7	E:220,0, ZS:4,2, T:0,7, F:7,6, CH:35,0, C:4,3	E:355,0, ZS:3,6, T:0,6, F:4,6, CH:65,0, C:12,3	E:164,0, ZS:0,7, T:0,0, F:5,0, CH:33,4, C:1,0	E:226,0, ZS:2,4, T:0,2, F:7,3, CH:41,5, C:0,5
<b>Összesen</b>	E:1 532,0, ZS:23,8, T:1,9, F:45,7, CH:272,7, C:38,9	E:1 084,0, ZS:29,5, T:1,3, F:37,7, CH:147,7, C:26,8	E:1 330,0, ZS:31,7, T:1,1, F:37,5, CH:199,6, C:53,6	E:1 236,0, ZS:33,9, T:10,3, F:48,4, CH:153,9, C:24,2	E:1 496,0, ZS:33,4, T:1,7, F:40,2, CH:249,1, C:53,4

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	