

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>	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Szőlő	-Karamellás tej laktózmentes -Toast sonka, allergén mentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Gyümölcstea -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós tej laktózmentes -Ausztia szalámi -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Szilva
	S:0,3, E:317,0, ZS:2,0, T:2,5, F:10,5, CH:46,6, C:34,2, Ca:33,8	S:0,3, E:362,0, ZS:2,6, T:2,5, F:16,6, CH:49,4, C:19,2, Ca:7,9	S:0,2, E:267,0, ZS:2,2, T:2,5, F:6,6, CH:53,7, C:12,7, Ca:0,0	S:1,2, E:459,0, ZS:13,7, T:7,0, F:18,3, CH:45,8, C:19,3, Ca:21,6	S:0,7, E:329,0, ZS:2,8, T:2,7, F:15,9, CH:41,6, C:12,0, Ca:12,8
<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)	-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)
	S:3,8, E:579,0, ZS:22,0, T:0,4, F:23,2, CH:67,6, C:6,8, Ca:40,3	S:2,1, E:794,0, ZS:23,8, T:9,1, F:26,7, CH:95,1, C:8,1, Ca:76,8	S:3,1, E:506,0, ZS:24,9, T:0,0, F:23,5, CH:39,5, C:6,0, Ca:66,6	S:3,5, E:1 203,0, ZS:20,2, T:0,8, F:20,9, CH:69,7, C:3,5, Ca:21,7	S:2,0, E:717,0, ZS:24,6, T:4,9, F:23,2, CH:93,7, C:4,7, Ca:122,9
<b>Uzsonna</b>	-Tápióka puding tejmentes	-Tojáskrém laktózmentes (T) -Rozskenyér (G) -Uborka	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db)	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)	-Sült tök
	S:0,1, E:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3, Ca:0,0	S:1,1, E:299,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,3, CH:34,1, C:0,5, Ca:36,4	S:0,1, E:158,0, ZS:3,4, T:0,1, F:6,6, CH:25,1, C:19,8, Ca:0,0	S:0,7, E:204,0, ZS:2,0, T:0,2, F:5,9, CH:38,4, C:1,1, Ca:11,7	S:0,0, E:240,0, ZS:1,8, T:0,0, F:4,5, CH:49,5, C:0,0, Ca:120,0
<b>Összesen</b>	S:4,2, E:1 189,0, ZS:25,9, T:3,2, F:35,3, CH:171,3, C:49,3, Ca:74,1	S:3,6, E:1 454,0, ZS:37,7, T:11,6, F:56,6, CH:178,5, C:27,7, Ca:121,1	S:3,4, E:931,0, ZS:30,5, T:2,6, F:36,7, CH:118,2, C:38,5, Ca:66,6	S:5,3, E:1 866,0, ZS:35,9, T:8,0, F:45,1, CH:153,9, C:23,9, Ca:55,0	S:2,7, E:1 286,0, ZS:29,2, T:7,6, F:43,6, CH:184,8, C:16,6, Ca:255,7

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	-Kakaós tej laktózmentes -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Csülök felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós tej laktózmentes -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Kivi
	S:0,6, E:265,0, ZS:4,2, T:1,2, F:8,2, CH:49,3, C:9,3, Ca:21,6	S:0,5, E:344,0, ZS:3,8, T:5,1, F:14,2, CH:45,7, C:19,9, Ca:21,6	S:0,3, E:308,0, ZS:5,5, T:2,5, F:13,2, CH:35,4, C:19,3, Ca:7,2	S:1,1, E:428,0, ZS:10,3, T:4,8, F:19,6, CH:44,9, C:23,7, Ca:0,0	S:0,5, E:368,0, ZS:3,9, T:5,1, F:14,2, CH:49,8, C:23,5, Ca:0,7
<b>Ebéd</b>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Mustáros pulykatokány tejmentes (G, M) -Tésztaköret (G, T)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Sült csirkecomb diéta -Parajfőzelék laktózmentes (G)	-Májgombóclevés jó (T, Z, G) -Rakott karfiol pulykahússal és zabpelyhellyel tejmentes (G) -Banán	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék tejmentes (G)	-Szárzabbaleves (Z, G) -Grízes metélt tojásmentes (G) -Alma, friss
	S:2,0, E:660,0, ZS:17,1, T:0,2, F:25,8, CH:93,6, C:13,9, Ca:18,8	S:3,8, E:406,0, ZS:14,3, T:0,8, F:24,2, CH:37,9, C:4,1, Ca:122,2	S:2,3, E:603,0, ZS:22,2, T:0,3, F:24,7, CH:70,1, C:27,7, Ca:168,5	S:3,6, E:579,0, ZS:22,4, T:7,7, F:28,7, CH:46,7, C:5,3, Ca:47,0	S:2,2, E:758,0, ZS:19,2, T:1,1, F:20,5, CH:120,3, C:29,0, Ca:53,0
<b>Uzsonna</b>	-Kakaós kevert sütemény tej-tojásmentes (G)	-Tonhalkrémes (paradicsomos) rozskenyér (H, G)	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db)	-Sárgarépás sajtkrém laktózmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	S:0,1, E:607,0, ZS:2,6, T:0,5, F:11,7, CH:129,8, C:15,7, Ca:10,4	S:0,5, E:220,0, ZS:4,2, T:0,7, F:7,6, CH:35,0, C:4,3, Ca:14,6	S:0,1, E:158,0, ZS:3,4, T:0,1, F:6,6, CH:25,1, C:19,8, Ca:0,0	S:0,0, E:163,0, ZS:0,6, T:0,0, F:5,0, CH:33,4, C:1,0, Ca:4,2	S:2,0, E:226,0, ZS:2,4, T:0,2, F:7,3, CH:41,5, C:0,5, Ca:6,5
<b>Összesen</b>	S:2,6, E:1 532,0, ZS:23,8, T:1,9, F:45,7, CH:272,7, C:38,9, Ca:50,8	S:4,8, E:971,0, ZS:22,3, T:6,6, F:46,0, CH:118,6, C:28,3, Ca:158,4	S:2,8, E:1 068,0, ZS:31,1, T:2,9, F:44,5, CH:130,6, C:66,9, Ca:175,7	S:4,8, E:1 170,0, ZS:33,3, T:12,5, F:53,3, CH:124,9, C:29,9, Ca:51,2	S:4,7, E:1 351,0, ZS:25,6, T:6,5, F:42,0, CH:211,7, C:52,9, Ca:60,2

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, kéndioxid	