

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.10.28.	Kedd 2024.10.29.	Szerda 2024.10.30.	Csütörtök 2024.10.31.	Péntek 2024.11.01.
Tízórai	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Gyümölcsstea -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Mandarin	-Kakaós rizsital -Zöldségszörp -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Körte	-Rizsital -Méz -Margarinos rozskenyér (G) -Mandarin	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Alma, friss
	E:475,0, ZS:10,9, T:2,5, F:15,5, CH:69,1, C:13,4	E:317,0, ZS:8,5, T:0,0, F:5,7, CH:54,9, C:11,1	E:512,0, ZS:10,0, T:1,0, F:14,4, CH:89,1, C:24,9	E:391,0, ZS:3,2, T:0,3, F:7,5, CH:75,8, C:18,2	E:325,0, ZS:2,3, T:0,3, F:5,3, CH:62,3, C:15,2
Ebéd	-Zöldbableves tejmentes, tojásmentes (G, Z) -Hentestokány sertéshúsból tejmentes (G) -Tésztaköret durum (G)	-Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Sütőtök krémleves tejmentes (G) -Rakott kelkáposzta tej-tojásmentes (G)	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Dubarry pulyka tej-, tojásmentes (G) -Párolt rizs	-Almaleves tejmentes (G) -Kaprosharcapaprikás tejmentes (H, G) -Kuskusz (G) -Banán
	E:765,0, ZS:30,1, T:7,8, F:27,5, CH:70,9, C:1,9	E:469,0, ZS:13,8, T:0,3, F:18,8, CH:61,2, C:5,2	E:543,0, ZS:21,4, T:5,7, F:15,8, CH:55,6, C:1,9	E:728,0, ZS:23,6, T:0,9, F:24,4, CH:90,2, C:7,4	E:808,0, ZS:6,9, T:0,4, F:26,3, CH:108,3, C:33,8
Uzsonna	-Mini dzsem -Margarinos rozskenyér (G)	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Sárgarépa margarinkrém tejmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)	-Padlizsán krém tejmentes -Rozskenyér (G)
	E:185,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,1, CH:39,6, C:12,8	E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4	E:164,0, ZS:0,7, T:0,0, F:5,0, CH:33,4, C:1,0	E:207,0, ZS:2,3, T:0,5, F:6,0, CH:38,9, C:0,5	E:166,0, ZS:0,9, T:0,1, F:5,0, CH:33,3, C:0,4
Összesen	E:1 424,0, ZS:41,7, T:10,3, F:47,0, CH:179,6, C:28,1	E:1 029,0, ZS:26,8, T:4,8, F:28,8, CH:162,8, C:18,7	E:1 219,0, ZS:32,1, T:6,7, F:35,3, CH:178,0, C:27,7	E:1 327,0, ZS:29,2, T:1,7, F:37,9, CH:204,8, C:26,1	E:1 300,0, ZS:10,1, T:0,7, F:36,7, CH:203,9, C:49,4

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: 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Tízórai	-Kávés rizsital (G) -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Banán	-Rizsital -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Alma, friss	-Vaníliás rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Mandarin	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Körte	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldbogyó -Alma, friss
	E:537,0, ZS:10,1, T:0,5, F:8,0, CH:91,6, C:35,1	E:412,0, ZS:6,7, T:1,7, F:11,0, CH:68,1, C:13,4	E:478,0, ZS:11,3, T:0,5, F:7,9, CH:75,2, C:23,0	E:350,0, ZS:2,0, T:0,3, F:5,3, CH:68,3, C:19,7	E:253,0, ZS:1,9, T:0,2, F:9,1, CH:49,7, C:7,5
Ebéd	-Gríznokedli leves (Z, G, T) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Kapros tökfőzelék tejmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Milánói makaróni tejmentes, tojásmentes (G)	-Lebbensleves (G, T) -Egybensült vagdalt (sertés) (T, G) -Zöldbabfőzelék tejmentes (G)	-Gyümölcsleves mir. (G) -Burgonyás tarhonya (G) -Savanyú uborka (M, K)	-Szárzabbaleves (Z, G) -Tejbedara tejmentes (G)
	E:559,0, ZS:19,3, T:0,1, F:26,8, CH:65,2, C:1,5	E:568,0, ZS:21,7, T:0,1, F:23,6, CH:58,4, C:5,7	E:505,0, ZS:23,6, T:6,6, F:20,3, CH:36,3, C:1,5	E:713,0, ZS:20,0, T:6,3, F:20,6, CH:93,0, C:15,1	E:544,0, ZS:13,6, T:1,7, F:15,2, CH:78,6, C:11,0
Uzsonna	-Tápióka puding tejmentes -Alma, friss	-Vagdalthús all. mentes -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Harcapástétomos kenyér (H, G) -Uborka	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) -Zöldbogyó
	E:331,0, ZS:2,4, T:0,3, F:2,0, CH:65,5, C:15,5	E:204,0, ZS:2,9, T:1,0, F:7,1, CH:34,0, C:0,2	E:273,0, ZS:7,7, T:1,1, F:8,5, CH:38,6, C:0,3	E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0	E:132,0, ZS:4,0, T:0,7, F:4,9, CH:18,7, C:0,2
Összesen	E:1 427,0, ZS:31,8, T:0,9, F:36,9, CH:222,4, C:52,1	E:1 184,0, ZS:31,3, T:2,8, F:41,7, CH:160,5, C:19,4	E:1 255,0, ZS:42,5, T:8,2, F:36,7, CH:150,1, C:24,8	E:1 245,0, ZS:26,0, T:7,0, F:27,8, CH:195,6, C:46,9	E:930,0, ZS:19,5, T:2,6, F:29,2, CH:147,0, C:18,7

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	