

| Alsós iskolás<br>(7-10 év) | Hétfő<br>2024.10.28.                                                                                                                                                                               | Kedd<br>2024.10.29.                                                                                                                                                               | Szerda<br>2024.10.30.                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>2024.10.31.                                                                                                                                                | Péntek<br>2024.11.01.                                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>             | -Tej laktózmentes<br>-Zala felvágott<br>-Margarinos rozskenyér (G)<br>-Retek, póréhagyma,<br>zöldhagyma<br>-Alma, friss<br><br>S:1,2, E:410,0, ZS:10,5, T:4,7, F:20,4,<br>CH:40,1, C:19,2, Ca:46,8 | -Gyümölcsstea<br>-Medve sajt laktózmentes<br>-Margarinos rozskenyér (G)<br>-Uborka<br>-Mandarin<br><br>S:0,2, E:245,0, ZS:2,7, T:2,5, F:6,4,<br>CH:49,0, C:11,8, Ca:42,0          | -Tej laktózmentes<br>-Zöldségszörp<br>-Margarinos rozskenyér (G)<br>-Retek, póréhagyma,<br>zöldhagyma<br>-Körte<br><br>S:1,0, E:397,0, ZS:7,7, T:3,2, F:14,9,<br>CH:48,5, C:23,7, Ca:39,6 | -Tej laktózmentes<br>-Méz<br>-Margarinos rozskenyér (G)<br>-Mandarin<br><br>S:0,3, E:326,0, ZS:2,8, T:2,5, F:12,4,<br>CH:46,8, C:24,0, Ca:27,6                          | -Tej laktózmentes<br>-Kukoricapehely (G)<br>-Alma, friss<br><br>S:0,3, E:260,0, ZS:1,9, T:2,5, F:10,3,<br>CH:33,3, C:21,0, Ca:7,2                                          |
| <b>Ebéd</b>                | -Zöldbableves tejmentes,<br>tojásmentes (G, Z)<br>-Hentestokány sertéshúsból<br>tejmentes (G)<br>-Tésztaköret durum (G)<br><br>S:3,2, E:765,0, ZS:30,1, T:7,8, F:27,5,<br>CH:70,9, C:1,9, Ca:14,3  | -Zsemle galuskaleves (G, T,<br>Z)<br>-Főtt tojás (T)<br>-Parajfőzelék tejmentes (G)<br>-Rozskenyér (G)<br><br>S:2,5, E:469,0, ZS:13,8, T:0,3, F:18,8,<br>CH:61,2, C:5,2, Ca:147,2 | -Sütőtök krémleves tejmentes<br>(G)<br>-Rakott kelkáposzta<br>tej-tojásmentes (G)<br><br>S:2,6, E:543,0, ZS:21,4, T:5,7, F:15,8,<br>CH:55,6, C:1,9, Ca:62,4                               | -Paradisomleves tojásmentes<br>(G)<br>-Dubarry pulyka tej-,<br>tojásmentes (G)<br>-Párolt rizs<br><br>S:4,3, E:728,0, ZS:23,6, T:0,9, F:24,4,<br>CH:90,2, C:7,4, Ca:8,9 | -Almaleves tejmentes (G)<br>-Kaprosharsapaprikás<br>tejmentes (H, G)<br>-Kuskusz (G)<br>-Banán<br><br>S:2,1, E:808,0, ZS:6,9, T:0,4, F:26,3,<br>CH:108,3, C:33,8, Ca:143,4 |
| <b>Uzsonna</b>             | -Mini dzsem<br>-Margarinos rozskenyér (G)<br><br>S:0,0, E:185,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,1,<br>CH:39,6, C:12,8, Ca:0,0                                                                                  | -Zabpelyhes tallér tejmentes<br>(G)<br><br>S:0,0, E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2,<br>CH:46,8, C:2,4, Ca:13,4                                                                       | -Sárgarépa sajtkrém<br>laktózmentes<br>-Rozskenyér (G)<br><br>S:0,0, E:163,0, ZS:0,6, T:0,0, F:5,0,<br>CH:33,4, C:1,0, Ca:4,2                                                             | -Pogácsa tej-, tojásmentes<br>(házi) (G, S)<br><br>S:2,0, E:207,0, ZS:2,3, T:0,5, F:6,0,<br>CH:38,9, C:0,5, Ca:6,5                                                      | -Padlizsán krém tejmentes<br>-Rozskenyér (G)<br><br>S:0,5, E:166,0, ZS:0,9, T:0,1, F:5,0,<br>CH:33,3, C:0,4, Ca:0,2                                                        |
| <b>Összesen</b>            | S:4,4, E:1 359,0, ZS:41,2, T:12,6,<br>F:52,0, CH:150,6, C:33,8, Ca:61,1                                                                                                                            | S:2,8, E:957,0, ZS:21,0, T:7,3, F:29,5,<br>CH:156,9, C:19,4, Ca:202,6                                                                                                             | S:3,6, E:1 103,0, ZS:29,6, T:8,9, F:35,8,<br>CH:137,4, C:26,5, Ca:106,2                                                                                                                   | S:6,6, E:1 262,0, ZS:28,7, T:3,9, F:42,9,<br>CH:175,8, C:31,8, Ca:43,0                                                                                                  | S:3,0, E:1 235,0, ZS:9,7, T:3,0, F:41,6,<br>CH:174,9, C:55,2, Ca:150,7                                                                                                     |

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, kéndioxid         |                |

| Alsós iskolás<br>(7-10 év) | Hétfő<br>2024.11.04.                                                                                                  | Kedd<br>2024.11.05.                                                                             | Szerda<br>2024.11.06.                                                                               | Csütörtök<br>2024.11.07.                                                     | Péntek<br>2024.11.08.                                                                                              |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>             | -Tej laktózmentes<br>-Medve sajt laktózmentes<br>-Margarinos rozskenyér (G)<br>-Paprika, paradicsom, uborka<br>-Banán | -Tej laktózmentes<br>-Olasz felvágott<br>-Margarinos rozskenyér (G)<br>-Paprika<br>-Alma, friss | -Tej laktózmentes<br>-Lapka sajt laktózmentes<br>-Margarinos rozskenyér (G)<br>-Uborka<br>-Mandarin | -Tej laktózmentes<br>-Kukoricapehely (G)<br>-Körte                           | -Citromos tea<br>-Csirkemell sonka<br>-Margarinos rozskenyér (G)<br>-Retek, póréhagyma, zöldhagyma<br>-Alma, friss |
|                            | S:0,6, E:386,0, ZS:3,1, T:5,0, F:14,1, CH:56,4, C:36,7, Ca:133,9                                                      | S:0,8, E:347,0, ZS:6,3, T:4,0, F:16,0, CH:39,1, C:19,2, Ca:7,2                                  | S:0,3, E:375,0, ZS:8,1, T:2,5, F:18,0, CH:40,3, C:22,8, Ca:42,0                                     | S:0,3, E:286,0, ZS:1,6, T:2,5, F:10,3, CH:39,3, C:25,5, Ca:0,0               | S:0,5, E:253,0, ZS:1,9, T:0,2, F:9,1, CH:49,7, C:7,5, Ca:46,8                                                      |
| <b>Ebéd</b>                | -Gríznokedli leves (Z, G, T)<br>-Natúr sertés szelet diéta (G)<br>-Kapros tökfőzelék tejmentes (G)<br>-Rozskenyér (G) | -Zöldségleves tojásmentes (G)<br>-Milánói makaróni tejmentes, tojásmentes (G)                   | -Lebbencsleves (G, T)<br>-Egybensült vagdalt (sertés) (T, G)<br>-Zöldbabfőzelék tejmentes (G)       | -Gyümölcsleves mir. (G)<br>-Burgonyás tarhonya (G)<br>-Savanyú uborka (M, K) | -Szárzableves (Z, G)<br>-Tejbedara laktózmentes (G)                                                                |
|                            | S:3,2, E:559,0, ZS:19,3, T:0,1, F:26,8, CH:65,2, C:1,5, Ca:46,8                                                       | S:2,9, E:568,0, ZS:21,7, T:0,1, F:23,6, CH:58,4, C:5,7, Ca:20,9                                 | S:2,9, E:505,0, ZS:23,6, T:6,6, F:20,3, CH:36,3, C:1,5, Ca:21,5                                     | S:1,5, E:713,0, ZS:20,0, T:6,3, F:20,6, CH:93,0, C:15,1, Ca:17,3             | S:1,4, E:500,0, ZS:12,3, T:3,4, F:19,7, CH:61,1, C:10,8, Ca:47,0                                                   |
| <b>Uzsonna</b>             | -Alma, friss<br>-Tápióka puding laktózmentes                                                                          | -Vagdalthús all. mentes<br>-Rozskenyér (G)<br>-Paprika, paradicsom, uborka                      | -Harcapástétomos kenyér (H, G)<br>-Uborka                                                           | -Joghurt, gyümölcsös laktózmentes<br>-Abonett (2 db)                         | -Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G)<br>-Zöldhagyma                                                |
|                            | S:0,2, E:165,0, ZS:1,3, T:1,7, F:5,7, CH:21,0, C:15,3, Ca:7,2                                                         | S:0,3, E:204,0, ZS:2,9, T:1,0, F:7,1, CH:34,0, C:0,2, Ca:1,9                                    | S:0,4, E:273,0, ZS:7,7, T:1,1, F:8,5, CH:38,6, C:0,3, Ca:14,4                                       | 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:0,4, E:132,0, ZS:4,0, T:0,7, F:4,9, CH:18,7, C:0,2, Ca:0,3                                                       |
| <b>Összesen</b>            | S:4,0, E:1110,0, ZS:23,7, T:6,8, F:46,6, CH:142,7, C:53,5, Ca:187,9                                                   | S:4,0, E:1119,0, ZS:30,9, T:5,0, F:46,7, CH:131,5, C:25,1, Ca:30,0                              | S:3,7, E:1153,0, ZS:39,3, T:10,2, F:46,8, CH:115,2, C:24,6, Ca:77,9                                 | S:1,9, E:1156,0, ZS:25,0, T:8,9, F:37,4, CH:157,3, C:60,5, Ca:17,3           | S:2,2, E:885,0, ZS:18,2, T:4,3, F:33,6, CH:129,5, C:18,5, Ca:94,1                                                  |

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         |                |