

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.11.01.	<i>Kedd</i> 2021.11.02.	<i>Szerda</i> 2021.11.03.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.04.	<i>Péntek</i> 2021.11.05.
<i>Tízórai</i>	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:142,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:15,2, C:0,1, Ca:3,2	-Kenőmájás (L, O) -Szezámagos zsemle (G, S) -Uborka S:0,3, E:228,0, ZS:5,0, T:0,6, F:11,4, CH:33,1, C:0,2, Ca:4,1	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:268,0, ZS:17,4, T:6,3, F:8,6, CH:15,6, C:0,3, Ca:2,1	
<i>Ebéd</i>	-Reszeltészta leves (T, G, L, Z, O, M) -Sült debreceni -Fejtettbab főzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,5, E:974,0, ZS:53,5, T:4,5, F:43,5, CH:74,2, C:7,7, Ca:0,9	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Vetrece (L, G, M) -Orsó tészta (G, O) S:1,8, E:631,0, ZS:22,6, T:1,6, F:31,3, CH:69,8, C:7,0, Ca:36,8	-Gulyásleves (Z, G, L, T, O, M) -Mákos nudli (T, G) -Alma S:1,9, E:973,0, ZS:23,1, T:2,3, F:27,9, CH:94,3, C:42,1, Ca:27,0	-Paradicsomleves (G, T) -Zöldborsós csirkemáj ragu -Rizs S:2,3, E:600,0, ZS:15,7, T:1,5, F:27,2, CH:86,0, C:16,3, Ca:1,1	
<i>Uzsonna</i>	-Tojáskrém (T, M) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:1,1, E:279,0, ZS:11,7, T:1,2, F:11,9, CH:23,7, C:0,5, Ca:4,1	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:196,0, ZS:12,2, T:4,0, F:7,6, CH:15,8, C:0,1, Ca:2,1	-Zala felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,8, E:216,0, ZS:12,5, T:4,1, F:8,1, CH:17,6, C:0,3, Ca:3,2	-Briós (G, L, T) -Alma S:0,1, E:256,0, ZS:4,4, T:0,2, F:5,3, CH:39,5, C:4,9, Ca:6,6	
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,6, E:1 395,0, ZS:71,1, T:6,9, F:64,1, CH:113,1, C:8,3, Ca:8,2	S:2,2, E:1 055,0, ZS:39,8, T:6,2, F:50,3, CH:118,6, C:7,3, Ca:43,0	S:3,7, E:1 245,0, ZS:36,8, T:6,4, F:38,2, CH:121,9, C:44,0, Ca:30,2	S:3,5, E:1 124,0, ZS:37,5, T:8,1, F:41,1, CH:141,1, C:21,5, Ca:9,7

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek