

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.06.02.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.06.03.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.06.04.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.06.05.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.06.06.</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Rizsleves (Z, M, G) -Mustáros tokány (L, M) -Burgonya köret	-Karlábéleves (G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Mákos kalács (G, L, T)	-Karfiolleves (G, T, O, M, L) -Szüreti fasírt (G, L, T, O, M, S, K) -Zöldséges rizs
	<i>S:1,5, E:505,0, ZS:21,2, T:0,1, F:25,3, CH:50,2, C:4,2, Ca:118,8</i>	<i>S:1,7, E:596,0, ZS:21,3, T:2,1, F:26,5, CH:68,2, C:4,9, Ca:80,3</i>	<i>S:1,0, E:1 351,0, ZS:27,0, T:2,5, F:60,3, CH:203,0, C:94,4, Ca:122,2</i>	<i>S:0,4, E:777,0, ZS:26,2, T:1,3, F:27,9, CH:104,8, C:2,8, Ca:35,7</i>	<i>S:10,6, E:1 167,0, ZS:42,0, T:5,4, F:44,7, CH:149,3, C:15,3, Ca:192,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:505,0, ZS:21,2, T:0,1, F:25,3, CH:50,2, C:4,2, Ca:118,8</i>	<i>S:1,7, E:596,0, ZS:21,3, T:2,1, F:26,5, CH:68,2, C:4,9, Ca:80,3</i>	<i>S:1,0, E:1 351,0, ZS:27,0, T:2,5, F:60,3, CH:203,0, C:94,4, Ca:122,2</i>	<i>S:0,4, E:777,0, ZS:26,2, T:1,3, F:27,9, CH:104,8, C:2,8, Ca:35,7</i>	<i>S:10,6, E:1 167,0, ZS:42,0, T:5,4, F:44,7, CH:149,3, C:15,3, Ca:192,8</i>

Jó étvágyat!

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

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.06.09.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.06.10.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.06.11.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.06.12.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.06.13.</i>
<i>Ebéd</i>	-Ünnep	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K)	-Vöröslencse leves (G, Z, M) -Túrógombóc (G, L, T, K) -Fahéjas tejföl (L)	-Erdei gyümölcsleves (G, L, T) -Resztelt máj -Burgonya köret	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)
	<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</i>	<i>S:0,7, E:474,0, ZS:18,0, T:0,4, F:14,7, CH:61,5, C:2,5, Ca:18,3</i>	<i>S:2,2, E:844,0, ZS:22,2, T:13,9, F:36,1, CH:118,9, C:22,6, Ca:125,5</i>	<i>S:5,3, E:545,0, ZS:13,2, T:0,7, F:25,7, CH:75,1, C:3,5, Ca:89,6</i>	<i>S:0,7, E:681,0, ZS:27,2, T:2,1, F:23,5, CH:81,6, C:6,1, Ca:114,0</i>
<i>Összesen</i>	<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</i>	<i>S:0,7, E:474,0, ZS:18,0, T:0,4, F:14,7, CH:61,5, C:2,5, Ca:18,3</i>	<i>S:2,2, E:844,0, ZS:22,2, T:13,9, F:36,1, CH:118,9, C:22,6, Ca:125,5</i>	<i>S:5,3, E:545,0, ZS:13,2, T:0,7, F:25,7, CH:75,1, C:3,5, Ca:89,6</i>	<i>S:0,7, E:681,0, ZS:27,2, T:2,1, F:23,5, CH:81,6, C:6,1, Ca:114,0</i>

Jó étvágyat!

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