

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.06.23.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.06.24.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.06.25.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.06.26.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.06.27.</i>
<i>Ebéd</i>	-Kelbimbóleves (D, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Sült virsli	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Kuszkusz (G)	-Zöldborsóleves (G, T) -Pásztortarhonya (G, T)	-Bográcsgulyás (G, T) -Kakaós csiga (G, L, T)	-Raguleves (G, T) -Rakott zöldbab (L)
	<i>S:0,7, E:844,0, ZS:54,0, T:2,8, F:27,4, CH:53,4, C:4,8, Ca:47,9</i>	<i>S:2,0, E:1 884,0, ZS:48,1, T:2,7, F:64,6, CH:282,2, C:109,3, Ca:2,8</i>	<i>S:2,2, E:412,0, ZS:8,9, T:0,4, F:16,2, CH:63,3, C:6,0, Ca:15,2</i>	<i>S:0,4, E:897,0, ZS:40,4, T:0,1, F:27,1, CH:104,1, C:24,3, Ca:36,3</i>	<i>S:0,7, E:523,0, ZS:27,5, T:3,0, F:30,3, CH:36,6, C:1,5, Ca:5,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:0,7, E:844,0, ZS:54,0, T:2,8, F:27,4, CH:53,4, C:4,8, Ca:47,9</i>	<i>S:2,0, E:1 884,0, ZS:48,1, T:2,7, F:64,6, CH:282,2, C:109,3, Ca:2,8</i>	<i>S:2,2, E:412,0, ZS:8,9, T:0,4, F:16,2, CH:63,3, C:6,0, Ca:15,2</i>	<i>S:0,4, E:897,0, ZS:40,4, T:0,1, F:27,1, CH:104,1, C:24,3, Ca:36,3</i>	<i>S:0,7, E:523,0, ZS:27,5, T:3,0, F:30,3, CH:36,6, C:1,5, Ca:5,5</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-mag</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>2025.06.30.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.07.01.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.07.02.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.07.03.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.07.04.</i>
<i>Ebéd</i>	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret <i>S:2,3, E:514,0, ZS:16,5, T:3,9, F:25,5, CH:59,5, C:4,0, Ca:79,2</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,5, E:517,0, ZS:19,9, T:0,0, F:31,5, CH:50,9, C:2,8, Ca:217,1</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Reszelt sajt (L) <i>S:2,8, E:1 485,0, ZS:35,4, T:5,6, F:67,7, CH:209,4, C:95,1, Ca:235,1</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirke nuggets (G, Z) -Párolt rizs <i>S:6,5, E:1 400,0, ZS:23,2, T:0,6, F:47,1, CH:236,8, C:105,2, Ca:2,8</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Baracklekváros fánk (G, L, T, F, D) <i>S:0,0, E:338,0, ZS:10,9, T:0,1, F:20,7, CH:35,0, C:1,7, Ca:44,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,3, E:514,0, ZS:16,5, T:3,9, F:25,5, CH:59,5, C:4,0, Ca:79,2</i>	<i>S:1,5, E:517,0, ZS:19,9, T:0,0, F:31,5, CH:50,9, C:2,8, Ca:217,1</i>	<i>S:2,8, E:1 485,0, ZS:35,4, T:5,6, F:67,7, CH:209,4, C:95,1, Ca:235,1</i>	<i>S:6,5, E:1 400,0, ZS:23,2, T:0,6, F:47,1, CH:236,8, C:105,2, Ca:2,8</i>	<i>S:0,0, E:338,0, ZS:10,9, T:0,1, F:20,7, CH:35,0, C:1,7, Ca:44,4</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, kéndioxid</i>	