

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.07.07.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.07.08.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.07.09.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.07.10.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.07.11.</i>
<i>Ebéd</i>	-Karfiolleves (G, T, O, M, L) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt burgonya -Főtt tojás (T)	-Karalábéleves (G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Mákos metélt (G, T, L, O, M)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Rakott cukkini (L, G)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)
	<i>S:9,9, E:773,0, ZS:21,1, T:4,1, F:28,7, CH:111,6, C:13,6, Ca:194,2</i>	<i>S:0,7, E:292,0, ZS:14,2, T:1,8, F:13,0, CH:27,0, C:3,9, Ca:114,7</i>	<i>S:1,2, E:1 164,0, ZS:52,7, T:4,6, F:39,0, CH:126,8, C:19,2, Ca:111,3</i>	<i>S:0,9, E:713,0, ZS:32,2, T:8,2, F:25,8, CH:75,5, C:7,5, Ca:227,0</i>	<i>S:0,7, E:741,0, ZS:32,2, T:7,9, F:28,3, CH:82,9, C:4,7, Ca:212,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:9,9, E:773,0, ZS:21,1, T:4,1, F:28,7, CH:111,6, C:13,6, Ca:194,2</i>	<i>S:0,7, E:292,0, ZS:14,2, T:1,8, F:13,0, CH:27,0, C:3,9, Ca:114,7</i>	<i>S:1,2, E:1 164,0, ZS:52,7, T:4,6, F:39,0, CH:126,8, C:19,2, Ca:111,3</i>	<i>S:0,9, E:713,0, ZS:32,2, T:8,2, F:25,8, CH:75,5, C:7,5, Ca:227,0</i>	<i>S:0,7, E:741,0, ZS:32,2, T:7,9, F:28,3, CH:82,9, C:4,7, Ca:212,4</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-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>2025.07.14.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.07.15.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.07.16.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.07.17.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.07.18.</i>
<i>Ebéd</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Őszibarack leves -Panírozott dinók (G, L, T, Z, O, M, S) -Franciasaláta (L, T, M, Z)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Carbonara spagetti (G, L, O)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Túrós tészta (G, L)
	<i>S:1,4, E:1 011,0, ZS:20,9, T:0,2, F:43,8, CH:151,3, C:55,6, Ca:47,7</i>	<i>S:2,3, E:1 199,0, ZS:20,9, T:5,8, F:13,4, CH:66,6, C:8,4, Ca:61,8</i>	<i>S:0,8, E:457,0, ZS:30,3, T:8,6, F:14,2, CH:28,6, C:4,1, Ca:190,5</i>	<i>S:0,0, E:682,0, ZS:14,6, T:0,6, F:39,8, CH:85,4, C:4,4, Ca:28,5</i>	<i>S:1,4, E:575,0, ZS:27,2, T:6,0, F:24,1, CH:53,3, C:12,7, Ca:101,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:1 011,0, ZS:20,9, T:0,2, F:43,8, CH:151,3, C:55,6, Ca:47,7</i>	<i>S:2,3, E:1 199,0, ZS:20,9, T:5,8, F:13,4, CH:66,6, C:8,4, Ca:61,8</i>	<i>S:0,8, E:457,0, ZS:30,3, T:8,6, F:14,2, CH:28,6, C:4,1, Ca:190,5</i>	<i>S:0,0, E:682,0, ZS:14,6, T:0,6, F:39,8, CH:85,4, C:4,4, Ca:28,5</i>	<i>S:1,4, E:575,0, ZS:27,2, T:6,0, F:24,1, CH:53,3, C:12,7, Ca:101,9</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: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	