

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.07.21.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.07.22.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.07.23.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.07.24.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.07.25.</i>
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Fejttetbab főzelék (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) <i>S:1,5, E:614,0, ZS:25,4, T:1,7, F:29,8, CH:63,4, C:6,6, Ca:74,2</i>	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Párolt rizs -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) <i>S:1,4, E:1 012,0, ZS:33,6, T:2,0, F:73,0, CH:111,0, C:27,3, Ca:86,4</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Harcsapaprikás (H, G, L, T, O, M, S, K) -Tészta köret (G, T) <i>S:4,5, E:770,0, ZS:31,7, T:10,2, F:34,1, CH:86,6, C:19,1, Ca:22,3</i>	- Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, T) <i>S:3,5, E:418,0, ZS:16,4, T:0,3, F:16,5, CH:47,6, C:6,8, Ca:108,5</i>	- Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Vajas pogácsa (G, L, T) <i>S:2,4, E:632,0, ZS:32,5, T:10,5, F:19,6, CH:73,9, C:7,2, Ca:63,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:614,0, ZS:25,4, T:1,7, F:29,8, CH:63,4, C:6,6, Ca:74,2</i>	<i>S:1,4, E:1 012,0, ZS:33,6, T:2,0, F:73,0, CH:111,0, C:27,3, Ca:86,4</i>	<i>S:4,5, E:770,0, ZS:31,7, T:10,2, F:34,1, CH:86,6, C:19,1, Ca:22,3</i>	<i>S:3,5, E:418,0, ZS:16,4, T:0,3, F:16,5, CH:47,6, C:6,8, Ca:108,5</i>	<i>S:2,4, E:632,0, ZS:32,5, T:10,5, F:19,6, CH:73,9, C:7,2, Ca:63,3</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.07.28.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.07.29.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.07.30.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.07.31.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.08.01.</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G)	-Gyümölcsleves (L, G) -Resztelt máj -Tört burgonya	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Tojásos nokedli (G, T, L)	-Lebbencsleves (G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs	
	<i>S:1,5, E:417,0, ZS:18,4, T:1,7, F:23,0, CH:38,3, C:4,6, Ca:47,5</i>	<i>S:3,8, E:762,0, ZS:18,6, T:2,7, F:25,6, CH:80,2, C:19,2, Ca:65,6</i>	<i>S:1,0, E:577,0, ZS:23,1, T:1,8, F:25,9, CH:66,6, C:2,7, Ca:50,4</i>	<i>S:2,0, E:608,0, ZS:22,2, T:5,6, F:17,5, CH:82,7, C:2,6, Ca:15,5</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:417,0, ZS:18,4, T:1,7, F:23,0, CH:38,3, C:4,6, Ca:47,5</i>	<i>S:3,8, E:762,0, ZS:18,6, T:2,7, F:25,6, CH:80,2, C:19,2, Ca:65,6</i>	<i>S:1,0, E:577,0, ZS:23,1, T:1,8, F:25,9, CH:66,6, C:2,7, Ca:50,4</i>	<i>S:2,0, E:608,0, ZS:22,2, T:5,6, F:17,5, CH:82,7, C:2,6, Ca:15,5</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>

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>	