

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, T) -Fejtettbab főzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Húsleves (Z, M) -Főtt hús -Párolt rizs -Meggy mártás (G, L)	-Fokhagyma krémleves (G, L, Z) -Harcsapaprikás (G, T, Z, H, O, M, L) -Tészta köret (G, T)	- Tejfölös gombaleves (G, T, L, Z) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, O, M)	- Burgonyaleves kolbásszal (G, L) -Vajas pogácsa (T, G, L)
	<i>S:1,7, E:655,0, ZS:32,1, T:3,4, F:35,0, CH:49,4, C:3,6, Ca:18,6</i>	<i>S:1,3, E:1 021,0, ZS:25,8, T:3,1, F:72,6, CH:112,7, C:26,6, Ca:10,9</i>	<i>S:5,4, E:840,0, ZS:22,4, T:3,6, F:33,6, CH:124,0, C:20,6, Ca:4,7</i>	<i>S:3,4, E:500,0, ZS:20,0, T:2,1, F:19,3, CH:62,8, C:7,9, Ca:0,9</i>	<i>S:2,4, E:580,0, ZS:40,0, T:2,8, F:19,4, CH:75,6, C:6,7, Ca:1,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:655,0, ZS:32,1, T:3,4, F:35,0, CH:49,4, C:3,6, Ca:18,6</i>	<i>S:1,3, E:1 021,0, ZS:25,8, T:3,1, F:72,6, CH:112,7, C:26,6, Ca:10,9</i>	<i>S:5,4, E:840,0, ZS:22,4, T:3,6, F:33,6, CH:124,0, C:20,6, Ca:4,7</i>	<i>S:3,4, E:500,0, ZS:20,0, T:2,1, F:19,3, CH:62,8, C:7,9, Ca:0,9</i>	<i>S:2,4, E:580,0, ZS:40,0, T:2,8, F:19,4, CH:75,6, C:6,7, Ca:1,1</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>2025.07.28.</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 (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Sertéspörkölt (G)	-Gyümölcsleves (L, G) -Resztelt máj -Tört burgonya	-Palócleves (L, G) -Tojásos nokedli (T, L, G)	-Lebbencsleves (G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Cékla
	<i>S:1,4, E:431,0, ZS:19,9, T:2,7, F:23,0, CH:38,3, C:2,9, Ca:13,4</i>	<i>S:2,8, E:1 155,0, ZS:21,1, T:0,1, F:47,5, CH:148,3, C:18,2, Ca:41,5</i>	<i>S:0,1, E:599,0, ZS:24,4, T:3,2, F:25,4, CH:66,0, C:2,4, Ca:13,7</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:2,0, E:361,0, ZS:12,8, T:4,2, F:16,0, CH:42,8, C:12,3, Ca:31,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:431,0, ZS:19,9, T:2,7, F:23,0, CH:38,3, C:2,9, Ca:13,4</i>	<i>S:2,8, E:1 155,0, ZS:21,1, T:0,1, F:47,5, CH:148,3, C:18,2, Ca:41,5</i>	<i>S:0,1, E:599,0, ZS:24,4, T:3,2, F:25,4, CH:66,0, C:2,4, Ca:13,7</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:2,0, E:361,0, ZS:12,8, T:4,2, F:16,0, CH:42,8, C:12,3, Ca:31,2</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>	