

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.08.04.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.08.05.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.08.06.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.08.07.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.08.08.</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) <i>S:0,7, E:230,0, ZS:10,5, T:1,8, F:12,3, CH:20,8, C:3,7, Ca:112,4</i>	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyás tészta (G, Z, M) -Csemegeuborka <i>S:2,2, E:588,0, ZS:15,1, T:2,8, F:24,6, CH:80,3, C:8,0, Ca:80,3</i>	-Mexikói leves (Z, G) -Hagymás sült csirkemáj (G) -Petrezselymes rizs <i>S:2,4, E:688,0, ZS:19,0, T:1,3, F:31,0, CH:90,5, C:1,9, Ca:7,9</i>		-Korhely leves (T, L) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) <i>S:1,0, E:535,0, ZS:34,5, T:6,5, F:24,1, CH:69,0, C:21,6, Ca:49,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:0,7, E:230,0, ZS:10,5, T:1,8, F:12,3, CH:20,8, C:3,7, Ca:112,4</i>	<i>S:2,2, E:588,0, ZS:15,1, T:2,8, F:24,6, CH:80,3, C:8,0, Ca:80,3</i>	<i>S:2,4, E:688,0, ZS:19,0, T:1,3, F:31,0, CH:90,5, C:1,9, Ca:7,9</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:1,0, E:535,0, ZS:34,5, T:6,5, F:24,1, CH:69,0, C:21,6, Ca:49,5</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: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.08.11.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.08.12.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.08.13.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.08.14.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.08.15.</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Csirke nuggets (G, Z)	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -"Bolognai penne (L, G, T)	-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Rántott sajt -Párolt rizs -Tartár mártás (Z, M, L, T)	-Bojtárleves (L, G) -Tócsni (G, T)
	<i>S:6,6, E:389,0, ZS:6,6, T:0,6, F:13,4, CH:67,1, C:11,1, Ca:27,1</i>	<i>S:1,7, E:634,0, ZS:24,5, T:0,3, F:34,1, CH:68,2, C:7,0, Ca:193,8</i>	<i>S:1,2, E:606,0, ZS:25,3, T:4,4, F:19,9, CH:68,6, C:11,5, Ca:100,5</i>	<i>S:0,8, E:1 527,0, ZS:35,8, T:4,2, F:48,4, CH:238,8, C:107,4, Ca:46,6</i>	<i>S:2,2, E:556,0, ZS:27,0, T:2,1, F:21,5, CH:53,8, C:0,5, Ca:42,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:6,6, E:389,0, ZS:6,6, T:0,6, F:13,4, CH:67,1, C:11,1, Ca:27,1</i>	<i>S:1,7, E:634,0, ZS:24,5, T:0,3, F:34,1, CH:68,2, C:7,0, Ca:193,8</i>	<i>S:1,2, E:606,0, ZS:25,3, T:4,4, F:19,9, CH:68,6, C:11,5, Ca:100,5</i>	<i>S:0,8, E:1 527,0, ZS:35,8, T:4,2, F:48,4, CH:238,8, C:107,4, Ca:46,6</i>	<i>S:2,2, E:556,0, ZS:27,0, T:2,1, F:21,5, CH:53,8, C:0,5, Ca:42,9</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: 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>	