

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.09.01.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.09.02.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.09.03.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.09.04.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.09.05.</i>
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Párolt rizs -Tartár mártás (Z, M, L, T) <i>S:6,8, E:638,0, ZS:27,4, T:6,8, F:11,6, CH:83,4, C:4,8, Ca:59,3</i>	-Csontleves (Z, M) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Kinder Pingui (G, L, T, O) <i>S:2,0, E:817,0, ZS:32,8, T:7,1, F:42,1, CH:81,2, C:16,9, Ca:88,0</i>	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) <i>S:0,5, E:375,0, ZS:10,7, T:1,7, F:15,1, CH:53,1, C:11,7, Ca:26,3</i>	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) <i>S:0,7, E:290,0, ZS:16,2, T:1,8, F:12,6, CH:22,0, C:4,3, Ca:106,1</i>	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma <i>S:1,2, E:941,0, ZS:29,3, T:2,8, F:33,8, CH:133,1, C:19,9, Ca:79,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:6,8, E:638,0, ZS:27,4, T:6,8, F:11,6, CH:83,4, C:4,8, Ca:59,3</i>	<i>S:2,0, E:817,0, ZS:32,8, T:7,1, F:42,1, CH:81,2, C:16,9, Ca:88,0</i>	<i>S:0,5, E:375,0, ZS:10,7, T:1,7, F:15,1, CH:53,1, C:11,7, Ca:26,3</i>	<i>S:0,7, E:290,0, ZS:16,2, T:1,8, F:12,6, CH:22,0, C:4,3, Ca:106,1</i>	<i>S:1,2, E:941,0, ZS:29,3, T:2,8, F:33,8, CH:133,1, C:19,9, Ca:79,5</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</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>2025.09.08.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.09.09.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.09.10.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.09.11.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.09.12.</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,5, E:475,0, ZS:24,5, T:0,1, F:22,5, CH:38,8, C:10,8, Ca:57,8</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T) <i>S:2,8, E:778,0, ZS:47,2, T:9,5, F:27,2, CH:61,5, C:3,3, Ca:20,1</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Csilis bab (G, O, D, S) -Őszibarack <i>S:0,0, E:856,0, ZS:17,7, T:0,7, F:45,0, CH:115,2, C:4,6, Ca:25,9</i>	-Gombaleves (G, T) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt bulgur (G, O) <i>S:1,5, E:582,0, ZS:15,7, T:0,3, F:35,9, CH:72,2, C:6,4, Ca:19,2</i>	-Legényfogó leves (L, G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Zöldséges rizs <i>S:2,6, E:1 228,0, ZS:53,2, T:4,8, F:41,1, CH:140,3, C:11,8, Ca:58,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:475,0, ZS:24,5, T:0,1, F:22,5, CH:38,8, C:10,8, Ca:57,8</i>	<i>S:2,8, E:778,0, ZS:47,2, T:9,5, F:27,2, CH:61,5, C:3,3, Ca:20,1</i>	<i>S:0,0, E:856,0, ZS:17,7, T:0,7, F:45,0, CH:115,2, C:4,6, Ca:25,9</i>	<i>S:1,5, E:582,0, ZS:15,7, T:0,3, F:35,9, CH:72,2, C:6,4, Ca:19,2</i>	<i>S:2,6, E:1 228,0, ZS:53,2, T:4,8, F:41,1, CH:140,3, C:11,8, Ca:58,8</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>	