

# Étlap

| <i>Alsós iskolás</i><br><i>(7-10 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2025.09.15.</i>                                                                                                                                                             | <i>Kedd</i><br><i>2025.09.16.</i>                                                                                                                                               | <i>Szerda</i><br><i>2025.09.17.</i>                                                                                                                                            | <i>Csütörtök</i><br><i>2025.09.18.</i>                                                                                                                      | <i>Péntek</i><br><i>2025.09.19.</i>                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                              | <div>-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K)<br/>-Parajfőzelék (L, G)<br/>-Főtt tojás (T)<br/>-Tört burgonya</div> <div><i>S:1,5, E:736,0, ZS:26,0, T:1,2, F:38,5, CH:79,5, C:8,8, Ca:136,7</i></div> | <div>-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S)<br/>-Rakott karfiol (L, Z, M)<br/>-Alma</div> <div><i>S:0,8, E:397,0, ZS:20,9, T:1,8, F:14,7, CH:40,4, C:9,0, Ca:108,7</i></div> | <div>-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K)<br/>-Sertéspörkölt (G)<br/>-Kuszkusz (G)</div> <div><i>S:2,3, E:689,0, ZS:26,5, T:0,5, F:28,8, CH:80,9, C:6,8, Ca:23,7</i></div> | <div>-Zeller leves (Z, G, T, O, M)<br/>-Paprikás burgonya virslivel</div> <div><i>S:1,9, E:845,0, ZS:46,4, T:0,8, F:28,2, CH:73,8, C:4,9, Ca:38,7</i></div> | <div>-Jókai bableves (Z, M, G, T, L)<br/>-Almás rétes (G, L, T, F, D)<br/>-Szilva</div> <div><i>S:0,0, E:485,0, ZS:20,5, T:2,1, F:12,6, CH:57,1, C:13,6, Ca:45,8</i></div> |
| <i>Összesen</i>                          | <div><i>S:1,5, E:736,0, ZS:26,0, T:1,2, F:38,5, CH:79,5, C:8,8, Ca:136,7</i></div>                                                                                                             | <div><i>S:0,8, E:397,0, ZS:20,9, T:1,8, F:14,7, CH:40,4, C:9,0, Ca:108,7</i></div>                                                                                              | <div><i>S:2,3, E:689,0, ZS:26,5, T:0,5, F:28,8, CH:80,9, C:6,8, Ca:23,7</i></div>                                                                                              | <div><i>S:1,9, E:845,0, ZS:46,4, T:0,8, F:28,2, CH:73,8, C:4,9, Ca:38,7</i></div>                                                                           | <div><i>S:0,0, E:485,0, ZS:20,5, T:2,1, F:12,6, CH:57,1, C:13,6, Ca:45,8</i></div>                                                                                         |

Jó étvágyat!

|                       |                                |                                    |                    |                                        |                       |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> | <b>Allergén jelmagyarázat:</b> |                                    |                    |                                        |                       |
| <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: szeszámmag</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><br><i>(7-10 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2025.09.22.</i>                                                                              | <i>Kedd</i><br><i>2025.09.23.</i>                                               | <i>Szerda</i><br><i>2025.09.24.</i>                                        | <i>Csütörtök</i><br><i>2025.09.25.</i>                                      | <i>Péntek</i><br><i>2025.09.26.</i>                                                           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                              | -Nyírségi gombóclevés (L, G, T)<br>-Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K)<br>-Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) | -Tejfölös Karfiollevés (Z, G, M, L)<br>-Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) | -Kertészleves (G, Z, M, T)<br>-Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) | -Bazsalikomos paradicsomlevés (G, T)<br>-Resztelt máj<br>-Főtt burgonya     | -Becsínált leves (G, Z, M, T)<br>-Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K)<br>-Sült virsli |
|                                          | <i>S:1,8, E:543,0, ZS:29,9, T:6,0, F:27,8, CH:39,8, C:4,6, Ca:64,3</i>                                          | <i>S:1,8, E:1 367,0, ZS:31,1, T:3,8, F:61,2, CH:199,8, C:96,3, Ca:146,5</i>     | <i>S:0,7, E:474,0, ZS:18,0, T:0,4, F:14,7, CH:61,5, C:2,5, Ca:18,3</i>     | <i>S:3,8, E:1 468,0, ZS:27,6, T:0,8, F:62,4, CH:224,7, C:107,8, Ca:38,1</i> | <i>S:0,6, E:952,0, ZS:59,2, T:0,1, F:44,3, CH:54,3, C:3,7, Ca:215,1</i>                       |
| <i>Összesen</i>                          | <i>S:1,8, E:543,0, ZS:29,9, T:6,0, F:27,8, CH:39,8, C:4,6, Ca:64,3</i>                                          | <i>S:1,8, E:1 367,0, ZS:31,1, T:3,8, F:61,2, CH:199,8, C:96,3, Ca:146,5</i>     | <i>S:0,7, E:474,0, ZS:18,0, T:0,4, F:14,7, CH:61,5, C:2,5, Ca:18,3</i>     | <i>S:3,8, E:1 468,0, ZS:27,6, T:0,8, F:62,4, CH:224,7, C:107,8, Ca:38,1</i> | <i>S:0,6, E:952,0, ZS:59,2, T:0,1, F:44,3, CH:54,3, C:3,7, Ca:215,1</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: szezám*  
*K: szulfitok, kén-dioxid*

*C: csillagfűrt*  
*P: puhatestűek*