

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.01.	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
<i>Tízórai</i>	-Meggyes tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat	-Szilvás tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Birsalma-eper tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Limonádé -Tonhalkrém (H, L) -Korpás rúd (G) -Paradicsom	-Maci kávé (G, L) -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	<i>S:0,6, E:635,0, ZS:12,1, T:6,8, F:20,5, CH:111,3, C:55,0, Ca:448,5</i>	<i>S:2,2, E:472,0, ZS:18,1, T:5,5, F:17,1, CH:58,0, C:9,3, Ca:17,8</i>	<i>S:1,1, E:332,0, ZS:9,6, T:5,2, F:19,5, CH:40,9, C:14,2, Ca:169,0</i>	<i>S:1,5, E:452,0, ZS:10,8, T:2,3, F:17,2, CH:69,4, C:20,3, Ca:1,4</i>	<i>S:1,7, E:449,0, ZS:13,6, T:4,6, F:16,4, CH:62,3, C:39,5, Ca:396,8</i>
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Párolt rizs -Tartár mártás (Z, M, L, T)	-Csontleves (Z, M) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Kinder Pingui (G, L, T, O)	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Csemegeuborka -Alma	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma
	<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:1,9, E:450,0, ZS:10,9, T:1,8, F:15,8, CH:71,5, C:14,3, Ca:65,1</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>
<i>Uzsonna</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)	-Kenőmájas (O, M) -Zsemle (G) -Kígyóuborka	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)	-Natúr sajtkrém (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	<i>S:1,1, E:289,0, ZS:12,7, T:1,1, F:12,8, CH:27,8, C:2,9, Ca:107,8</i>	<i>S:0,4, E:241,0, ZS:7,5, T:3,7, F:10,1, CH:32,2, C:0,3, Ca:121,4</i>	<i>S:2,2, E:351,0, ZS:9,2, T:3,8, F:12,3, CH:53,1, C:1,5, Ca:15,3</i>	<i>S:0,5, E:295,0, ZS:4,3, T:2,3, F:9,3, CH:52,0, C:25,4, Ca:10,0</i>	<i>S:1,1, E:337,0, ZS:5,7, T:3,1, F:1,9, CH:59,0, C:3,2, Ca:111,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:8,5, E:1 561,0, ZS:52,2, T:14,7, F:44,8, CH:222,5, C:62,6, Ca:615,6</i>	<i>S:4,6, E:1 529,0, ZS:58,4, T:16,4, F:69,3, CH:171,4, C:26,5, Ca:227,2</i>	<i>S:5,2, E:1 133,0, ZS:29,7, T:10,9, F:47,6, CH:165,6, C:30,0, Ca:249,3</i>	<i>S:2,7, E:1 037,0, ZS:31,2, T:6,3, F:39,1, CH:143,4, C:50,0, Ca:117,5</i>	<i>S:4,0, E:1 727,0, ZS:48,5, T:10,5, F:52,1, CH:254,4, C:62,5, Ca:587,5</i>

Jó étvágyat!

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: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfítok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.08.	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
<i>Tízórai</i>	-Málna tea -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:2,8, E:350,0, ZS:16,5, T:1,2, F:12,5, CH:35,6, C:10,4, Ca:98,4</i>	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D) <i>S:0,3, E:323,0, ZS:8,4, T:4,8, F:11,4, CH:49,5, C:23,0, Ca:300,0</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:2,0, E:303,0, ZS:2,9, T:0,0, F:7,6, CH:57,8, C:0,0, Ca:113,0</i>	-Citromos tea -Natúr vajkrém -Csavart kifli -Paradicsom <i>S:0,9, E:400,0, ZS:10,9, T:1,3, F:1,8, CH:63,2, C:4,7, Ca:3,0</i>	-Málna-csipke Tea -Hamé Paradicsomos zöldségpástétom (L, T, O) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,2, E:236,0, ZS:3,0, T:0,2, F:6,4, CH:44,6, C:9,2, Ca:0,2</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Szilva <i>S:1,5, E:533,0, ZS:24,5, T:0,1, F:23,2, CH:52,0, 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) <i>S:0,0, E:810,0, ZS:17,7, T:0,7, F:44,2, CH:105,1, 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>Uzsonna</i>	-Krém túró, mazsolás, vaniliás (L) <i>S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3</i>	-Zabkeksz (G, L, T, O, D) -Alma <i>S:0,3, E:504,0, ZS:15,2, T:1,6, F:7,8, CH:82,5, C:23,0, Ca:11,8</i>	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) <i>S:1,4, E:357,0, ZS:9,2, T:0,9, F:14,8, CH:52,1, C:1,7, Ca:8,6</i>	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,6, E:195,0, ZS:5,4, T:1,4, F:8,5, CH:25,7, C:3,0, Ca:98,0</i>	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) <i>S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,3, E:1 111,0, ZS:49,8, T:1,3, F:50,8, CH:108,2, C:36,0, Ca:216,4</i>	<i>S:3,5, E:1 605,0, ZS:70,7, T:15,8, F:46,3, CH:193,5, C:49,3, Ca:331,9</i>	<i>S:3,4, E:1 470,0, ZS:29,8, T:1,6, F:66,6, CH:215,0, C:6,3, Ca:147,5</i>	<i>S:3,9, E:1 176,0, ZS:32,0, T:3,0, F:46,2, CH:161,1, C:14,1, Ca:120,2</i>	<i>S:2,9, E:1 544,0, ZS:57,2, T:5,0, F:49,9, CH:199,2, C:21,7, Ca:156,7</i>

Jó étvágyat!

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: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	