

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.15.	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
<i>Tízórai</i>	-Barackos tea -Paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Fekete ribizli tea -Főtt virsli (M, L) -Ketchup	-Vaníliás tej (L, G) -Gombás melegszendvics (L) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggy-berkenye Tea -Fahéjas zabkása (L, G)
	<i>S:1,7, E:287,0, ZS:3,5, T:0,7, F:7,7, CH:54,8, C:5,0, Ca:14,8</i>	<i>S:0,2, E:2 790,0, ZS:246,3, T:0,8, F:112,4, CH:9,8, C:0,6, Ca:30,6</i>	<i>S:0,5, E:252,0, ZS:10,8, T:6,2, F:12,4, CH:26,1, C:22,2, Ca:376,1</i>	<i>S:1,0, E:399,0, ZS:15,2, T:6,8, F:13,4, CH:49,8, C:26,8, Ca:396,6</i>	<i>S:0,0, E:213,0, ZS:4,8, T:2,1, F:6,7, CH:36,6, C:20,4, Ca:150,3</i>
<i>Ebéd</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott karfiol (L, Z, M) -Alma	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Kuszkusz (G)	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Paprikás burgonya virslivel	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Almás rétes (G, L, T, F, D)
	<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>	<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>	<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>	<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>	<i>S:0,0, E:427,0, ZS:20,5, T:2,1, F:11,9, CH:43,9, C:13,6, Ca:45,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-Pöttyös túró rudi (L, O) -Őszibarack	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Korpás zsemle (G)	-Méz, Virágméz -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Sajtos tavaszi baromfi párizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	<i>S:0,1, E:385,0, ZS:15,0, T:13,0, F:11,8, CH:49,1, C:35,0, Ca:0,0</i>	<i>S:1,2, E:360,0, ZS:11,4, T:4,1, F:14,9, CH:47,4, C:1,4, Ca:0,0</i>	<i>S:1,1, E:236,0, ZS:4,4, T:1,1, F:5,3, CH:41,3, C:18,7, Ca:98,0</i>	<i>S:1,6, E:292,0, ZS:13,2, T:4,6, F:12,2, CH:28,8, C:2,9, Ca:110,3</i>	<i>S:1,2, E:341,0, ZS:8,3, T:0,7, F:19,8, CH:44,3, C:0,0, Ca:21,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,3, E:1 408,0, ZS:44,5, T:14,9, F:58,0, CH:183,4, C:48,9, Ca:151,5</i>	<i>S:2,2, E:3 547,0, ZS:278,6, T:6,6, F:142,0, CH:97,6, C:11,0, Ca:139,3</i>	<i>S:3,9, E:1 177,0, ZS:41,8, T:7,7, F:46,5, CH:148,3, C:47,7, Ca:497,7</i>	<i>S:4,6, E:1 536,0, ZS:74,8, T:12,2, F:53,7, CH:152,4, C:34,6, Ca:545,6</i>	<i>S:1,2, E:980,0, ZS:33,6, T:4,9, F:38,4, CH:124,8, C:34,0, Ca:217,5</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.22.	<i>Kedd</i> 2025.09.23.	<i>Szerda</i> 2025.09.24.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.25.	<i>Péntek</i> 2025.09.26.
<i>Tízórai</i>	-Barackos tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:2,9, E:297,0, ZS:8,3, T:1,1, F:6,1, CH:34,9, C:7,9, Ca:98,4</i>	-Birsalma-eper tea -Reszelt répa -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,1, E:219,0, ZS:5,5, T:1,3, F:6,5, CH:35,9, C:12,0, Ca:108,7</i>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,0, E:414,0, ZS:9,3, T:4,6, F:13,0, CH:66,5, C:40,4, Ca:515,1</i>	-Szilvás tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:1,7, E:298,0, ZS:3,7, T:0,7, F:7,9, CH:56,8, C:7,0, Ca:14,8</i>	-Meggyes tea -Bundás kenyér (G, T) <i>S:2,3, E:404,0, ZS:13,0, T:0,5, F:14,8, CH:57,0, C:9,5, Ca:19,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Alma <i>S:1,8, E:601,0, ZS:30,0, T:6,0, F:28,1, CH:55,3, C:4,6, Ca:76,1</i>	-Tejfölös Karfiollevés (Z, G, M, L) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) <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>	-Kertészlevés (G, Z, M, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) <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>	-Bazsalikomos paradicsomlevés (G, T) -Resztelt máj -Főtt burgonya <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>	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli <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>Uzsonna</i>	-Görög joghurt (G, L, T, F, D) <i>S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,1, E:216,0, ZS:6,1, T:1,1, F:12,4, CH:25,5, C:3,3, Ca:98,0</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:2,3, E:431,0, ZS:15,1, T:8,4, F:22,3, CH:49,6, C:1,7, Ca:301,4</i>	-Tonhalkrém (H, L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,3, E:277,0, ZS:11,8, T:2,4, F:13,5, CH:26,3, C:2,9, Ca:108,3</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika <i>S:2,3, E:369,0, ZS:7,5, T:3,3, F:4,3, CH:60,9, C:2,6, Ca:1 000,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,8, E:1 024,0, ZS:43,9, T:10,7, F:36,9, CH:106,4, C:27,5, Ca:272,3</i>	<i>S:4,1, E:1 803,0, ZS:42,7, T:6,1, F:80,2, CH:261,2, C:111,6, Ca:353,3</i>	<i>S:4,0, E:1 318,0, ZS:42,4, T:13,4, F:50,1, CH:177,6, C:44,5, Ca:834,9</i>	<i>S:6,8, E:2 043,0, ZS:43,2, T:4,0, F:83,9, CH:307,9, C:117,7, Ca:161,3</i>	<i>S:5,3, E:1 725,0, ZS:79,7, T:3,9, F:63,4, CH:172,2, C:15,8, Ca:1 234,1</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>	