

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.09.29.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.09.30.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.01.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.02.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.03.</i>
<i>Ebéd</i>	-Brokkolikrém leves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret -Vágott vegyes savanyúság	-Alföldi betyár leves (G, T, L) -Fahéjas csiga kelt (G, L, T)	-Karalábéleves (G, T) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, T)	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Mexikói rizses hús (Z)	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya
	<i>S:3,2, E:802,0, ZS:31,6, T:5,3, F:30,7, CH:83,1, C:8,2, Ca:63,6</i>	<i>S:1,0, E:534,0, ZS:13,1, T:3,7, F:17,4, CH:85,3, C:23,5, Ca:73,3</i>	<i>S:2,5, E:455,0, ZS:18,2, T:0,4, F:16,8, CH:52,8, C:10,9, Ca:18,7</i>	<i>S:4,0, E:511,0, ZS:10,6, T:4,8, F:29,6, CH:71,9, C:3,4, Ca:31,9</i>	<i>S:1,4, E:983,0, ZS:14,2, T:0,2, F:42,1, CH:161,3, C:58,0, Ca:60,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,2, E:802,0, ZS:31,6, T:5,3, F:30,7, CH:83,1, C:8,2, Ca:63,6</i>	<i>S:1,0, E:534,0, ZS:13,1, T:3,7, F:17,4, CH:85,3, C:23,5, Ca:73,3</i>	<i>S:2,5, E:455,0, ZS:18,2, T:0,4, F:16,8, CH:52,8, C:10,9, Ca:18,7</i>	<i>S:4,0, E:511,0, ZS:10,6, T:4,8, F:29,6, CH:71,9, C:3,4, Ca:31,9</i>	<i>S:1,4, E:983,0, ZS:14,2, T:0,2, F:42,1, CH:161,3, C:58,0, Ca:60,9</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>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.10.06.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.10.07.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.08.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.09.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.10.</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Rakott savanyú káposzta (L)	- Sütőtök krémleves (L, G) -Szüreti fasírt (G, L, T, O, M, S, K) -Párolt rizs -Cékla	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Resztelt máj -Tört burgonya -Vágott vegyes savanyúság	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Meggyes nudli (G, T, L)
	<i>S:1,5, E:539,0, ZS:18,7, T:1,7, F:23,1, CH:64,7, C:6,0, Ca:68,8</i>	<i>S:0,7, E:468,0, ZS:23,6, T:1,9, F:28,5, CH:34,2, C:3,7, Ca:122,6</i>	<i>S:3,1, E:774,0, ZS:18,7, T:3,1, F:32,8, CH:113,9, C:13,3, Ca:100,5</i>	<i>S:6,0, E:1 560,0, ZS:31,7, T:1,0, F:64,4, CH:235,8, C:110,2, Ca:45,0</i>	<i>S:0,9, E:1 433,0, ZS:22,3, T:4,3, F:22,2, CH:104,6, C:28,6, Ca:20,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:539,0, ZS:18,7, T:1,7, F:23,1, CH:64,7, C:6,0, Ca:68,8</i>	<i>S:0,7, E:468,0, ZS:23,6, T:1,9, F:28,5, CH:34,2, C:3,7, Ca:122,6</i>	<i>S:3,1, E:774,0, ZS:18,7, T:3,1, F:32,8, CH:113,9, C:13,3, Ca:100,5</i>	<i>S:6,0, E:1 560,0, ZS:31,7, T:1,0, F:64,4, CH:235,8, C:110,2, Ca:45,0</i>	<i>S:0,9, E:1 433,0, ZS:22,3, T:4,3, F:22,2, CH:104,6, C:28,6, Ca:20,7</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>	