

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.	Vasárnap 2025.10.19.
Ebéd	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Karalábefőzelék (L, G) -Sült virsli	-Gombaleves (G, T) -Parajos csirkés penne (L, G, T, Z, O, M)	-Rántott leves (G, Z, M) -Mustáros pulykatokány (G, L, M) -Párolt rizs	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Göngyölt hús (T, Z, M, G) -Párolt zöldség (L)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)	
	S:1,8, E:548,0, ZS:21,2, T:0,2, F:33,4, CH:52,4, C:4,2, Ca:130,3	S:2,1, E:849,0, ZS:60,1, T:1,3, F:29,0, CH:41,6, C:6,7, Ca:87,4	S:1,8, E:410,0, ZS:28,2, T:0,1, F:19,6, CH:17,0, C:1,9, Ca:18,0	S:1,5, E:651,0, ZS:24,9, T:2,7, F:23,9, CH:81,4, C:3,8, Ca:23,6	S:2,3, E:565,0, ZS:35,4, T:6,8, F:21,4, CH:37,5, C:3,6, Ca:14,0	S:1,2, E:733,0, ZS:26,0, T:8,0, F:31,7, CH:90,5, C:7,1, Ca:240,6	
Összesen	S:1,8, E:548,0, ZS:21,2, T:0,2, F:33,4, CH:52,4, C:4,2, Ca:130,3	S:2,1, E:849,0, ZS:60,1, T:1,3, F:29,0, CH:41,6, C:6,7, Ca:87,4	S:1,8, E:410,0, ZS:28,2, T:0,1, F:19,6, CH:17,0, C:1,9, Ca:18,0	S:1,5, E:651,0, ZS:24,9, T:2,7, F:23,9, CH:81,4, C:3,8, Ca:23,6	S:2,3, E:565,0, ZS:35,4, T:6,8, F:21,4, CH:37,5, C:3,6, Ca:14,0	S:1,2, E:733,0, ZS:26,0, T:8,0, F:31,7, CH:90,5, C:7,1, Ca:240,6	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:			Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt	
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek	
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám		
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid		

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.10.20.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.10.21.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.22.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.23.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.24.</i>
<i>Ebéd</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,8, E:800,0, ZS:23,9, T:1,0, F:35,4, CH:118,1, C:21,1, Ca:50,2</i>	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Carbonara spagetti (G, L, O) <i>S:0,8, E:354,0, ZS:19,1, T:5,1, F:20,0, CH:23,3, C:3,3, Ca:98,2</i>	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Coleslaw saláta (L) <i>S:6,1, E:273,0, ZS:8,6, T:2,9, F:6,9, CH:42,0, C:3,1, Ca:44,4</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:800,0, ZS:23,9, T:1,0, F:35,4, CH:118,1, C:21,1, Ca:50,2</i>	<i>S:0,8, E:354,0, ZS:19,1, T:5,1, F:20,0, CH:23,3, C:3,3, Ca:98,2</i>	<i>S:6,1, E:273,0, ZS:8,6, T:2,9, F:6,9, CH:42,0, C:3,1, Ca:44,4</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