

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.10.13.	<i>Kedd</i> 2025.10.14.	<i>Szerda</i> 2025.10.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.16.	<i>Péntek</i> 2025.10.17.	<i>Szombat</i> 2025.10.18.	<i>Vasárnap</i> 2025.10.19.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S)	-Birsalma-eper tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Szilvás tea -Tonhalkrém (H, L) -Zsemle (G)	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Vörösfonya tea -Vaniliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Fekete ribizli tea -Rántotta (T) -Zöldpaprika	
	<i>S:0,5, E:409,0, ZS:8,8, T:4,5, F:11,4, CH:69,6, C:36,7, Ca:300,0</i>	<i>S:1,1, E:213,0, ZS:5,7, T:1,3, F:6,6, CH:33,7, C:10,9, Ca:98,4</i>	<i>S:1,6, E:402,0, ZS:10,4, T:2,3, F:16,8, CH:59,2, C:8,6, Ca:0,8</i>	<i>S:1,0, E:350,0, ZS:9,0, T:4,6, F:12,9, CH:51,3, C:14,4, Ca:400,8</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:0,7, E:108,0, ZS:4,8, T:0,0, F:4,5, CH:11,1, C:0,0, Ca:0,6</i>	
<i>Ebéd</i>	-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) -Karálbébfőzelék (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 rizs -Párolt zöldség (L)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)	
	<i>S:1,8, E:548,0, ZS:21,2, T:0,2, F:33,4, CH:52,4, C:4,2, Ca:130,3</i>	<i>S:2,1, E:849,0, ZS:60,1, T:1,3, F:29,0, CH:41,6, C:6,7, Ca:87,4</i>	<i>S:1,8, E:410,0, ZS:28,2, T:0,1, F:19,6, CH:17,0, C:1,9, Ca:18,0</i>	<i>S:1,5, E:651,0, ZS:24,9, T:2,7, F:23,9, CH:81,4, C:3,8, Ca:23,6</i>	<i>S:3,0, E:895,0, ZS:42,1, T:7,2, F:27,3, CH:98,3, C:4,0, Ca:14,0</i>	<i>S:1,2, E:733,0, ZS:26,0, T:8,0, F:31,7, CH:90,5, C:7,1, Ca:240,6</i>	
<i>Uzsonna</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Kenőmájas (O, M) -Csavart kifli -Zöldpaprika	-Hot dog (G, T, M)	-Zott tejberizs	
	<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:0,1, E:287,0, ZS:6,1, T:0,7, F:12,3, CH:43,3, C:0,0, Ca:12,7</i>	<i>S:2,4, E:425,0, ZS:17,7, T:6,2, F:12,0, CH:53,3, C:0,0, Ca:14,4</i>	<i>S:1,8, E:396,0, ZS:11,1, T:4,9, F:4,1, CH:59,6, C:2,2, Ca:4,0</i>	<i>S:2,5, E:500,0, ZS:21,5, T:1,5, F:15,6, CH:57,5, C:4,7, Ca:23,9</i>	<i>S:0,2, E:119,0, ZS:3,6, T:2,4, F:3,1, CH:18,4, C:11,5, Ca:0,0</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:3,4, E:1 245,0, ZS:42,8, T:5,8, F:57,6, CH:149,9, C:43,8, Ca:538,1</i>	<i>S:3,3, E:1 349,0, ZS:71,9, T:3,3, F:47,9, CH:118,7, C:17,6, Ca:198,5</i>	<i>S:5,8, E:1 237,0, ZS:56,3, T:8,6, F:48,4, CH:129,6, C:10,5, Ca:33,3</i>	<i>S:4,3, E:1 397,0, ZS:45,1, T:12,3, F:40,9, CH:192,3, C:20,4, Ca:428,4</i>	<i>S:6,6, E:1 728,0, ZS:73,3, T:14,0, F:62,4, CH:196,7, C:22,9, Ca:206,8</i>	<i>S:2,1, E:960,0, ZS:34,3, T:10,4, F:39,3, CH:120,1, C:18,6, Ca:241,2</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.10.20.	<i>Kedd</i> 2025.10.21.	<i>Szerda</i> 2025.10.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.23.	<i>Péntek</i> 2025.10.24.
<i>Tízórai</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Zabkása kakaós (L, G, O) S:0,4, E:314,0, ZS:8,8, T:0,2, F:11,7, CH:35,1, C:32,9, Ca:285,4	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,0, E:399,0, ZS:15,2, T:6,8, F:13,4, CH:49,8, C:26,8, Ca:396,6	-Földiszedres tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:346,0, ZS:7,3, T:0,9, F:11,7, CH:56,2, C:1,4, Ca:61,3		
<i>Ebéd</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Csirkemell sonka S:2,9, E:854,0, ZS:26,1, T:1,0, F:42,9, CH:119,1, C:21,1, Ca:59,0	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Carbonara spagetti (G, L, O) -Alma -Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) S:0,8, E:446,0, ZS:20,8, T:5,1, F:20,9, CH:43,0, C:4,4, Ca:110,0	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Coleslaw saláta (L) -Gyümölcs joghurt (L) S:6,3, E:373,0, ZS:11,2, T:4,7, F:10,4, CH:56,8, C:16,9, Ca:164,4		
<i>Uzsonna</i>	-Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,1, E:195,0, ZS:3,1, T:0,7, F:5,6, CH:35,2, C:0,2, Ca:1,4		-Csavart kifli S:0,9, E:292,0, ZS:2,7, T:1,3, F:0,0, CH:57,0, C:2,2, Ca:0,0		
<i>Összesen</i>	S:3,3, E:1 364,0, ZS:38,0, T:1,9, F:60,2, CH:189,3, C:54,2, Ca:345,8	S:1,8, E:846,0, ZS:36,1, T:11,9, F:34,2, CH:92,8, C:31,1, Ca:506,6	S:8,5, E:1 011,0, ZS:21,2, T:6,9, F:22,1, CH:170,0, C:20,6, Ca:225,7		

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