

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.29.	<i>Kedd</i> 2025.09.30.	<i>Szerda</i> 2025.10.01.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.02.	<i>Péntek</i> 2025.10.03.
<i>Tízórai</i>	-Vörösfonya tea -Padlizsánkrém (M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás rúd (G) -Lilahagyma	-Fekete ribizli tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Meggyes tea -Csiperkés zöldsépástétom -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	<i>S:1,7, E:189,0, ZS:2,2, T:0,4, F:5,5, CH:37,8, C:10,5, Ca:96,6</i>	<i>S:2,6, E:457,0, ZS:11,3, T:6,7, F:21,3, CH:65,0, C:13,2, Ca:31,5</i>	<i>S:2,0, E:308,0, ZS:2,9, T:0,0, F:7,6, CH:59,3, C:8,3, Ca:113,0</i>	<i>S:0,6, E:393,0, ZS:13,2, T:7,1, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:324,1</i>	<i>S:1,2, E:216,0, ZS:3,3, T:0,6, F:8,6, CH:37,5, C:11,5, Ca:133,0</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)	-Karatéleves (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>Uzsonna</i>	-Puding poharas (L)	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)
	<i>S:0,1, E:96,0, ZS:2,5, T:2,1, F:1,4, CH:16,8, C:13,3, Ca:0,0</i>	<i>S:1,9, E:375,0, ZS:13,8, T:5,4, F:13,2, CH:47,9, C:1,5, Ca:1,4</i>	<i>S:1,1, E:268,0, ZS:10,7, T:1,1, F:12,2, CH:27,9, C:3,1, Ca:105,2</i>	<i>S:1,6, E:321,0, ZS:8,0, T:3,9, F:13,6, CH:47,0, C:1,4, Ca:121,4</i>	<i>S:0,5, E:240,0, ZS:3,5, T:1,0, F:5,9, CH:44,8, C:8,1, Ca:107,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,1, E:1 087,0, ZS:36,3, T:7,7, F:37,6, CH:137,8, C:32,0, Ca:160,3</i>	<i>S:5,6, E:1 365,0, ZS:38,2, T:15,8, F:51,9, CH:198,2, C:38,2, Ca:106,2</i>	<i>S:5,6, E:1 031,0, ZS:31,8, T:1,5, F:36,6, CH:140,1, C:22,4, Ca:237,0</i>	<i>S:6,2, E:1 225,0, ZS:31,7, T:15,9, F:57,4, CH:171,6, C:29,7, Ca:477,5</i>	<i>S:3,1, E:1 440,0, ZS:21,1, T:1,8, F:56,7, CH:243,5, C:77,6, Ca:301,5</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: szeszamag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.10.06.	<i>Kedd</i> 2025.10.07.	<i>Szerda</i> 2025.10.08.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.09.	<i>Péntek</i> 2025.10.10.
<i>Tízórai</i>	-Epres tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,1, E:427,0, ZS:24,7, T:1,1, F:9,5, CH:37,4, C:3,3, Ca:99,2</i>	-Barackos tea -Magyaros vajkrém (L) -Csavart kifli <i>S:1,1, E:381,0, ZS:9,1, T:5,3, F:0,1, CH:63,5, C:7,9, Ca:2,9</i>	-Málna-csipke Tea -Hamé Paradicsomos zöldségpástétom (L, T, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:215,0, ZS:4,2, T:0,6, F:5,9, CH:35,6, C:11,8, Ca:96,8</i>	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,0, E:355,0, ZS:18,9, T:5,7, F:13,6, CH:29,7, C:6,2, Ca:114,5</i>	-Maci kávé (G, L) -Gombás melegszendvics (L) -Zöldpaprika <i>S:0,5, E:311,0, ZS:10,8, T:6,2, F:12,4, CH:40,6, C:36,7, Ca:376,2</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) <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>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Rakott savanyú káposzta (L) <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>	- Sütőtök krémleves (L, G) -Szüreti fasírt (G, L, T, O, M, S, K) -Párolt rizs -Cékla <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>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Resztelt máj -Tört burgonya -Vágott vegyes savanyúság <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>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Meggyes nudli (G, T, L) <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>Uzsonna</i>	-Krém túró vaníliás (L) <i>S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0</i>	-Natúr sajtkrém (L) -Korpás zsemle (G) -Kígyóuborka <i>S:1,4, E:282,0, ZS:4,0, T:2,0, F:10,3, CH:49,0, C:2,4, Ca:111,3</i>	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma <i>S:1,1, E:295,0, ZS:5,2, T:1,1, F:10,2, CH:54,3, C:0,7, Ca:11,8</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>	-Sonkás kockasajt -Csavart kifli <i>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>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:1 172,0, ZS:54,7, T:2,8, F:46,4, CH:120,1, C:9,2, Ca:223,0</i>	<i>S:3,2, E:1 131,0, ZS:36,6, T:9,2, F:38,9, CH:146,7, C:14,0, Ca:236,8</i>	<i>S:5,4, E:1 284,0, ZS:28,2, T:4,8, F:48,9, CH:203,7, C:25,8, Ca:209,1</i>	<i>S:9,6, E:2 110,0, ZS:56,0, T:8,1, F:86,5, CH:291,2, C:119,4, Ca:257,6</i>	<i>S:2,3, E:2 035,0, ZS:35,8, T:11,8, F:34,6, CH:202,2, C:67,5, Ca:396,8</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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek