

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.11.03.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.11.04.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.11.05.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.11.06.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.11.07.</i>
<i>Ebéd</i>	-Olasz zöldségleves (G, T) -Zöldbabfőzelék (G, L) -Sertéspörkölt (G)	-Karalábéleves (G, T) -Csirkepaprikás (L) -Galuska (G, T)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Vöröslencse leves (G, Z, M) -Francia rakott burgonya (L, T, G)	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Szilvalekváros gombóc (G, L) -Fahéjas tejföl (L)
	<i>S:1,4, E:517,0, ZS:27,4, T:2,7, F:23,2, CH:42,0, C:4,9, Ca:22,6</i>	<i>S:2,3, E:795,0, ZS:26,3, T:3,0, F:37,4, CH:99,1, C:7,0, Ca:54,9</i>	<i>S:2,6, E:995,0, ZS:41,6, T:2,8, F:26,1, CH:124,5, C:2,8, Ca:0,9</i>	<i>S:3,0, E:643,0, ZS:18,7, T:2,5, F:30,5, CH:80,2, C:3,3, Ca:180,4</i>	<i>S:1,3, E:913,0, ZS:43,9, T:6,5, F:25,2, CH:98,7, C:48,8, Ca:102,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:517,0, ZS:27,4, T:2,7, F:23,2, CH:42,0, C:4,9, Ca:22,6</i>	<i>S:2,3, E:795,0, ZS:26,3, T:3,0, F:37,4, CH:99,1, C:7,0, Ca:54,9</i>	<i>S:2,6, E:995,0, ZS:41,6, T:2,8, F:26,1, CH:124,5, C:2,8, Ca:0,9</i>	<i>S:3,0, E:643,0, ZS:18,7, T:2,5, F:30,5, CH:80,2, C:3,3, Ca:180,4</i>	<i>S:1,3, E:913,0, ZS:43,9, T:6,5, F:25,2, CH:98,7, C:48,8, Ca:102,7</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>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.11.10.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.11.11.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.11.12.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.11.13.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.11.14.</i>
<i>Ebéd</i>	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Csirke nuggets (G, Z) -Kuszkusz (G)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyás tészta (G, Z, M) -Csemegeuborka	-Zöldségkrémleves levesgyönggyel (G, Z, M, L, O, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K)	-Korhely leves (T, L) -Mákkrémes nudli (G, L, T, F, O, D)
	<i>S:0,7, E:934,0, ZS:51,7, T:0,2, F:36,1, CH:74,7, C:4,2, Ca:217,0</i>	<i>S:6,0, E:575,0, ZS:17,2, T:0,5, F:16,4, CH:86,2, C:4,9, Ca:9,6</i>	<i>S:2,2, E:588,0, ZS:15,1, T:2,8, F:24,6, CH:80,3, C:8,0, Ca:80,3</i>	<i>S:1,3, E:737,0, ZS:35,2, T:11,1, F:18,1, CH:85,4, C:6,3, Ca:18,0</i>	<i>S:3,4, E:627,0, ZS:31,9, T:3,6, F:26,2, CH:95,2, C:9,4, Ca:6,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:0,7, E:934,0, ZS:51,7, T:0,2, F:36,1, CH:74,7, C:4,2, Ca:217,0</i>	<i>S:6,0, E:575,0, ZS:17,2, T:0,5, F:16,4, CH:86,2, C:4,9, Ca:9,6</i>	<i>S:2,2, E:588,0, ZS:15,1, T:2,8, F:24,6, CH:80,3, C:8,0, Ca:80,3</i>	<i>S:1,3, E:737,0, ZS:35,2, T:11,1, F:18,1, CH:85,4, C:6,3, Ca:18,0</i>	<i>S:3,4, E:627,0, ZS:31,9, T:3,6, F:26,2, CH:95,2, C:9,4, Ca:6,2</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