

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.11.17.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.11.18.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.11.19.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.11.20.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.11.21.</i>
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G) -Fejttetbab főzelék (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Pásztortarhonya (G, T) -Vágott vegyes savanyúság -Alma	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Snidlinges pogácsa (G, L, T)
	<i>S:1,9, E:719,0, ZS:29,8, T:4,3, F:37,3, CH:71,4, C:6,1, Ca:84,0</i>	<i>S:0,0, E:682,0, ZS:14,6, T:0,6, F:39,8, CH:85,4, C:4,4, Ca:28,5</i>	<i>S:3,8, E:481,0, ZS:16,1, T:1,7, F:15,1, CH:70,1, C:9,5, Ca:71,7</i>	<i>S:3,1, E:816,0, ZS:18,6, T:2,4, F:32,6, CH:126,0, C:7,5, Ca:146,1</i>	<i>S:2,3, E:633,0, ZS:39,6, T:12,1, F:20,0, CH:45,6, C:21,3, Ca:84,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,9, E:719,0, ZS:29,8, T:4,3, F:37,3, CH:71,4, C:6,1, Ca:84,0</i>	<i>S:0,0, E:682,0, ZS:14,6, T:0,6, F:39,8, CH:85,4, C:4,4, Ca:28,5</i>	<i>S:3,8, E:481,0, ZS:16,1, T:1,7, F:15,1, CH:70,1, C:9,5, Ca:71,7</i>	<i>S:3,1, E:816,0, ZS:18,6, T:2,4, F:32,6, CH:126,0, C:7,5, Ca:146,1</i>	<i>S:2,3, E:633,0, ZS:39,6, T:12,1, F:20,0, CH:45,6, C:21,3, Ca:84,5</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: szeszamag</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>2025.11.24.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.11.25.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.11.26.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.11.27.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.11.28.</i>
<i>Ebéd</i>	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Mandarin	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -"Bolognai penne (L, G, T)	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Pincepörkölt -Vágott vegyes savanyúság -Alma	-Lencsegulyás (G, T) -"Kókuszos piskóta (G, L, T, O, D) -Csokoládé sodó (G, L)
	<i>S:1,4, E:580,0, ZS:15,7, T:1,7, F:29,6, CH:76,0, C:5,5, Ca:66,4</i>	<i>S:0,8, E:573,0, ZS:16,6, T:3,7, F:19,2, CH:48,9, C:16,8, Ca:190,3</i>	<i>S:3,1, E:717,0, ZS:28,4, T:0,4, F:36,5, CH:76,9, C:7,9, Ca:190,7</i>	<i>S:4,2, E:544,0, ZS:19,4, T:0,9, F:21,5, CH:70,7, C:4,8, Ca:46,4</i>	<i>S:0,2, E:467,0, ZS:14,8, T:2,6, F:22,9, CH:55,8, C:14,1, Ca:134,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:580,0, ZS:15,7, T:1,7, F:29,6, CH:76,0, C:5,5, Ca:66,4</i>	<i>S:0,8, E:573,0, ZS:16,6, T:3,7, F:19,2, CH:48,9, C:16,8, Ca:190,3</i>	<i>S:3,1, E:717,0, ZS:28,4, T:0,4, F:36,5, CH:76,9, C:7,9, Ca:190,7</i>	<i>S:4,2, E:544,0, ZS:19,4, T:0,9, F:21,5, CH:70,7, C:4,8, Ca:46,4</i>	<i>S:0,2, E:467,0, ZS:14,8, T:2,6, F:22,9, CH:55,8, C:14,1, Ca:134,4</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: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	