

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.12.01.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.12.02.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.12.03.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.12.04.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.12.05.</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye	-Almalé 0,2 -Kakaós csiga (G, L, T)	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Vanília sodó (L, G)
	<i>S:1,5, E:431,0, ZS:19,3, T:0,0, F:22,6, CH:39,7, C:10,4, Ca:54,9</i>	<i>S:0,4, E:502,0, ZS:23,8, T:0,1, F:7,4, CH:66,0, C:26,1, Ca:0,0</i>	<i>S:1,7, E:664,0, ZS:30,1, T:3,9, F:29,8, CH:68,2, C:4,7, Ca:59,5</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:1,1, E:841,0, ZS:28,9, T:6,7, F:22,0, CH:121,2, C:64,2, Ca:304,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:431,0, ZS:19,3, T:0,0, F:22,6, CH:39,7, C:10,4, Ca:54,9</i>	<i>S:0,4, E:502,0, ZS:23,8, T:0,1, F:7,4, CH:66,0, C:26,1, Ca:0,0</i>	<i>S:1,7, E:664,0, ZS:30,1, T:3,9, F:29,8, CH:68,2, C:4,7, Ca:59,5</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:1,1, E:841,0, ZS:28,9, T:6,7, F:22,0, CH:121,2, C:64,2, Ca:304,7</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

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.12.08.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.12.09.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.12.10.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.12.11.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.12.12.</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G) <i>S:1,5, E:417,0, ZS:18,4, T:1,7, F:23,0, CH:38,3, C:4,6, Ca:47,5</i>	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret <i>S:2,3, E:514,0, ZS:16,5, T:3,9, F:25,5, CH:59,5, C:4,0, Ca:79,2</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Karalábéfőzelék (L, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) <i>S:1,7, E:608,0, ZS:29,9, T:1,3, F:31,8, CH:50,1, C:5,8, Ca:107,6</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:417,0, ZS:18,4, T:1,7, F:23,0, CH:38,3, C:4,6, Ca:47,5</i>	<i>S:2,3, E:514,0, ZS:16,5, T:3,9, F:25,5, CH:59,5, C:4,0, Ca:79,2</i>	<i>S:1,7, E:608,0, ZS:29,9, T:1,3, F:31,8, CH:50,1, C:5,8, Ca:107,6</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: szeszámhang</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	