

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.01.	<i>Kedd</i> 2025.12.02.	<i>Szerda</i> 2025.12.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.04.	<i>Péntek</i> 2025.12.05.
<i>Tízórai</i>	-Meggy-berkenye Tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórat (L, O) <i>S:0,0, E:618,0, ZS:6,2, T:0,3, F:20,8, CH:114,6, C:38,6, Ca:0,2</i>	-Pöttyös kakaó -Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:375,0, ZS:9,5, T:1,0, F:15,8, CH:54,8, C:2,1, Ca:12,8</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,8, E:244,0, ZS:5,4, T:2,4, F:10,6, CH:34,9, C:3,9, Ca:126,2</i>	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) <i>S:0,7, E:415,0, ZS:15,6, T:7,8, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:325,6</i>	-Meggyes tea -Kenőmájas (O, M) -Csavart kifli -Paradicsom <i>S:1,8, E:436,0, ZS:12,1, T:5,1, F:5,0, CH:68,5, C:10,3, Ca:4,4</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye <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>	-Almalé 0,2 -Kakaós csiga (G, L, T) <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>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T) <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>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs <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>	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Vanília sodó (L, G) <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>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,1, E:224,0, ZS:6,2, T:1,1, F:12,6, CH:26,4, C:3,3, Ca:109,3</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Csavart kifli <i>S:2,8, E:399,0, ZS:8,8, T:2,0, F:0,0, CH:58,2, C:2,2, Ca:1,4</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) <i>S:1,1, E:436,0, ZS:17,4, T:8,2, F:25,1, CH:42,8, C:0,3, Ca:301,4</i>	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,2, E:204,0, ZS:6,2, T:0,4, F:7,3, CH:26,9, C:2,9, Ca:107,9</i>	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,0, E:242,0, ZS:10,3, T:0,4, F:6,7, CH:28,2, C:2,9, Ca:99,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:1 273,0, ZS:31,8, T:1,4, F:56,0, CH:180,7, C:52,4, Ca:164,5</i>	<i>S:4,6, E:1 276,0, ZS:42,1, T:3,1, F:23,2, CH:179,0, C:30,5, Ca:14,3</i>	<i>S:4,5, E:1 344,0, ZS:52,9, T:14,6, F:65,5, CH:145,9, C:8,8, Ca:487,2</i>	<i>S:4,5, E:1 614,0, ZS:63,3, T:11,0, F:47,6, CH:204,0, C:30,6, Ca:434,3</i>	<i>S:3,9, E:1 519,0, ZS:51,2, T:12,2, F:33,7, CH:218,0, C:77,4, Ca:408,1</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

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.08.	<i>Kedd</i> 2025.12.09.	<i>Szerda</i> 2025.12.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.11.	<i>Péntek</i> 2025.12.12.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Epres tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Eperturmix (L) -Tepsis bundás kenyér (T, G, F, O, S) -Paradicsom		
	<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:1,7, E:470,0, ZS:18,3, T:1,4, F:21,6, CH:60,8, C:5,1, Ca:29,2</i>	<i>S:1,6, E:434,0, ZS:11,3, T:2,9, F:17,6, CH:61,2, C:20,2, Ca:175,6</i>		
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G)	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Karalábefőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (G, T)		
	<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>		
<i>Uzsonna</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)		
	<i>S:0,9, E:272,0, ZS:9,2, T:0,7, F:5,8, CH:34,8, C:0,2, Ca:1,4</i>	<i>S:1,2, E:218,0, ZS:8,4, T:4,4, F:5,3, CH:26,8, C:3,6, Ca:99,1</i>	<i>S:1,8, E:249,0, ZS:10,4, T:3,2, F:10,5, CH:26,1, C:3,0, Ca:98,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:3,4, E:1 039,0, ZS:36,6, T:7,0, F:41,6, CH:124,4, C:19,2, Ca:449,8</i>	<i>S:5,2, E:1 202,0, ZS:43,3, T:9,7, F:52,4, CH:147,1, C:12,7, Ca:207,5</i>	<i>S:5,1, E:1 292,0, ZS:51,6, T:7,4, F:59,9, CH:137,4, C:29,0, Ca:381,2</i>		

Jó étvágyat!

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: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kén-dioxid</i>	