

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>Szombat</i> <i>2025.12.13.</i>	<i>Vasárnap</i> <i>2025.12.14.</i>
<i>Tízórai</i>				-Földiszedres tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Citromos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóborka	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Paradicsom	
				<i>S:0,0, E:207,0, ZS:4,8, T:2,1, F:6,7, CH:34,9, C:12,0, Ca:150,0</i>	<i>S:1,2, E:260,0, ZS:10,9, T:1,3, F:7,7, CH:29,6, C:5,5, Ca:119,0</i>	<i>S:2,0, E:402,0, ZS:13,0, T:4,8, F:14,4, CH:55,8, C:1,7, Ca:1,4</i>	
<i>Ebéd</i>				-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) -Alma	-Erőleves (Z, M, G, T) -Brokkolis csirkés penne (G, T, L, O, M, S, K)	-Hamis gulyásleves (G, T) -Csokoládés gombóc (G, L)	
				<i>S:1,2, E:497,0, ZS:12,3, T:1,2, F:22,2, CH:72,9, C:1,5, Ca:72,2</i>	<i>S:0,7, E:536,0, ZS:22,1, T:6,2, F:30,9, CH:50,1, C:9,3, Ca:149,7</i>	<i>S:1,7, E:587,0, ZS:18,3, T:2,4, F:11,3, CH:90,7, C:14,7, Ca:18,3</i>	
<i>Uzsonna</i>				-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Csavart kifli	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L)	
				<i>S:2,0, E:345,0, ZS:16,1, T:8,6, F:19,0, CH:28,6, C:2,9, Ca:453,0</i>	<i>S:1,2, E:323,0, ZS:4,5, T:1,3, F:0,0, CH:58,4, C:2,2, Ca:100,0</i>	<i>S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7</i>	
<i>Összesen</i>				<i>S:3,1, E:1 049,0, ZS:33,2, T:11,9, F:47,9, CH:136,4, C:16,4, Ca:675,2</i>	<i>S:3,2, E:1 120,0, ZS:37,5, T:8,8, F:38,6, CH:138,0, C:17,0, Ca:368,7</i>	<i>S:3,9, E:1 069,0, ZS:32,3, T:7,1, F:28,1, CH:160,9, C:17,1, Ca:117,5</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.15.	<i>Kedd</i> 2025.12.16.	<i>Szerda</i> 2025.12.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.18.	<i>Péntek</i> 2025.12.19.
<i>Tízórai</i>	-Szilvás tea -Mákos búrkifli (G, T)	-Meggyes tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Rozskenyér (G)	-Málna-csipke Tea -Sárgarépás margarinkrém -Sajtos kenyér (G, L)	-Birsalma-eper tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Csavart kifli -Paradicsom	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	<i>S:0,3, E:234,0, ZS:7,5, T:3,0, F:4,6, CH:36,2, C:15,5, Ca:0,4</i>	<i>S:0,0, E:317,0, ZS:11,9, T:4,1, F:12,3, CH:40,7, C:8,3, Ca:0,4</i>	<i>S:0,2, E:332,0, ZS:7,5, T:1,2, F:12,3, CH:52,0, C:8,9, Ca:4,8</i>	<i>S:3,0, E:423,0, ZS:11,0, T:4,4, F:2,0, CH:74,1, C:11,4, Ca:1,6</i>	<i>S:1,0, E:399,0, ZS:15,2, T:6,8, F:13,4, CH:49,8, C:26,8, Ca:396,6</i>
<i>Ebéd</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgony fél adag	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Párolt rizs -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S)	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli
	<i>S:0,8, E:1 083,0, ZS:20,7, T:0,3, F:57,7, CH:159,4, C:55,8, Ca:58,0</i>	<i>S:1,1, E:1 358,0, ZS:29,3, T:6,5, F:59,6, CH:200,6, C:94,0, Ca:107,6</i>	<i>S:1,4, E:1 012,0, ZS:33,6, T:2,0, F:73,0, CH:111,0, C:27,3, Ca:86,4</i>	<i>S:0,4, E:450,0, ZS:16,4, T:0,2, F:27,6, CH:46,0, C:4,8, Ca:28,4</i>	<i>S:0,7, E:1 010,0, ZS:66,7, T:3,5, F:35,8, CH:58,4, C:5,6, Ca:91,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Zsemle (G) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Rozskenyér (G)	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L)
	<i>S:1,1, E:231,0, ZS:8,3, T:1,1, F:8,6, CH:27,9, C:2,9, Ca:157,9</i>	<i>S:1,3, E:338,0, ZS:9,0, T:0,2, F:9,5, CH:53,2, C:1,5, Ca:13,8</i>	<i>S:2,3, E:369,0, ZS:7,5, T:3,3, F:4,3, CH:60,9, C:2,6, Ca:1 000,0</i>	<i>S:0,3, E:188,0, ZS:2,4, T:0,0, F:4,9, CH:33,5, C:0,2, Ca:100,0</i>	<i>S:1,2, E:333,0, ZS:8,1, T:0,7, F:19,6, CH:43,5, C:0,0, Ca:10,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,2, E:1 548,0, ZS:36,5, T:4,3, F:70,9, CH:223,5, C:74,2, Ca:216,2</i>	<i>S:2,4, E:2 013,0, ZS:50,1, T:10,7, F:81,5, CH:294,5, C:103,8, Ca:121,7</i>	<i>S:3,8, E:1 712,0, ZS:48,7, T:6,5, F:89,6, CH:224,0, C:38,8, Ca:1 091,2</i>	<i>S:3,8, E:1 061,0, ZS:29,7, T:4,6, F:34,5, CH:153,6, C:16,5, Ca:130,0</i>	<i>S:2,9, E:1 743,0, ZS:90,1, T:11,0, F:68,8, CH:151,8, C:32,4, Ca:498,4</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