

Étlap

| <i>Alsós iskolás</i> (7-10 év) | <i>Hétfő</i> 2026.04.27. | <i>Kedd</i> 2026.04.28. | <i>Szerda</i> 2026.04.29. | <i>Csütörtök</i> 2026.04.30. | <i>Péntek</i> 2026.05.01. |
|-----------------------------------|--|--|---|--|--|
| <i>Ebéd</i> | -Májgaluskaleves (T, G) -Vadas tokány (L, G, M, Z) -Kuszkusz (G) | - Zellerkrémleves (L, Z, G) -Brassói aprópecsenye -Főtt burgonya | -Tojásleves (T, G) -Rakott zöldbab (L) | -Karalábéleves (G, T) -Bolognai tészta** (Z, L, G) | |
| | S:0,2, E:815,0, ZS:25,7, T:3,7, F:44,1, CH:100,9, C:18,1, Ca:39,6 | S:0,0, E:524,0, ZS:18,7, T:4,4, F:26,3, CH:57,4, C:4,2, Ca:47,8 | S:0,0, E:540,0, ZS:30,0, T:5,8, F:19,7, CH:45,8, C:0,8, Ca:4,5 | S:1,1, E:1 361,0, ZS:54,3, T:10,8, F:79,7, CH:125,9, C:12,2, Ca:2,0 | |
| <i>Összesen</i> | S:0,2, E:815,0, ZS:25,7, T:3,7, F:44,1, CH:100,9, C:18,1, Ca:39,6 | S:0,0, E:524,0, ZS:18,7, T:4,4, F:26,3, CH:57,4, C:4,2, Ca:47,8 | S:0,0, E:540,0, ZS:30,0, T:5,8, F:19,7, CH:45,8, C:0,8, Ca:4,5 | S:1,1, E:1 361,0, ZS:54,3, T:10,8, F:79,7, CH:125,9, C:12,2, Ca:2,0 | S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 |

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

| <i>Alsós iskolás</i> (7-10 év) | <i>Hétfő</i> 2026.05.04. | <i>Kedd</i> 2026.05.05. | <i>Szerda</i> 2026.05.06. | <i>Csütörtök</i> 2026.05.07. | <i>Péntek</i> 2026.05.08. |
|-----------------------------------|--|---|---|---|---|
| <i>Ebéd</i> | -Brokkolikrém leves (L, G, Z) -Pincepörkölt -Alma | -"Húsgaluska leves (T, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli -Körte | -Gyümölcsleves (L, G) -Rakott savanyú káposzta (L) -Alma | -Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L) -Körte | -Lencsegulyás (G, T) -Lekváros bukta kelt (G, L, T) -Alma |
| | S:0,0, E:969,0, ZS:35,3, T:3,6, F:29,3, CH:117,1, C:7,2, Ca:30,9 | S:1,8, E:985,0, ZS:59,1, T:1,6, F:34,6, CH:72,8, C:20,9, Ca:166,0 | S:0,7, E:579,0, ZS:16,3, T:3,7, F:12,3, CH:59,5, C:16,8, Ca:139,6 | S:0,8, E:541,0, ZS:13,6, T:7,8, F:25,3, CH:78,2, C:14,3, Ca:126,8 | S:0,0, E:642,0, ZS:13,0, T:0,8, F:28,3, CH:99,4, C:3,9, Ca:91,7 |
| <i>Összesen</i> | S:0,0, E:969,0, ZS:35,3, T:3,6, F:29,3, CH:117,1, C:7,2, Ca:30,9 | S:1,8, E:985,0, ZS:59,1, T:1,6, F:34,6, CH:72,8, C:20,9, Ca:166,0 | S:0,7, E:579,0, ZS:16,3, T:3,7, F:12,3, CH:59,5, C:16,8, Ca:139,6 | S:0,8, E:541,0, ZS:13,6, T:7,8, F:25,3, CH:78,2, C:14,3, Ca:126,8 | S:0,0, E:642,0, ZS:13,0, T:0,8, F:28,3, CH:99,4, C:3,9, Ca:91,7 |

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

| | | | | | |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| S: só (g) | E: energia (kcal) | G: glutén, gabonák | Z: zeller | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g) | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék | M: mustár | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g) | T: tojás, fehérje | H: halak | S: szezám | |
| C: cukor (g) | Ca: kalcium (mg) | F: földimogyoró | O: szója | K: szulfitok, kéndioxid | |