

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.08.31.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.01.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.02.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.03.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.04.</i>
<i>Ebéd</i>		-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Reszelt sajt (L) -Körte <i>S:2,8, E:1 549,0, ZS:35,5, T:5,6, F:68,1, CH:226,5, C:106,1, Ca:235,1</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Alma <i>S:1,8, E:834,0, ZS:27,1, T:1,9, F:35,8, CH:107,2, C:5,8, Ca:84,9</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs -Körte <i>S:1,7, E:1 115,0, ZS:31,1, T:2,5, F:42,0, CH:128,7, C:33,4, Ca:47,7</i>	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) -Alma <i>S:0,1, E:909,0, ZS:45,2, T:7,2, F:25,9, CH:97,2, C:21,3, Ca:114,5</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:2,8, E:1 549,0, ZS:35,5, T:5,6, F:68,1, CH:226,5, C:106,1, Ca:235,1</i>	<i>S:1,8, E:834,0, ZS:27,1, T:1,9, F:35,8, CH:107,2, C:5,8, Ca:84,9</i>	<i>S:1,7, E:1 115,0, ZS:31,1, T:2,5, F:42,0, CH:128,7, C:33,4, Ca:47,7</i>	<i>S:0,1, E:909,0, ZS:45,2, T:7,2, F:25,9, CH:97,2, C:21,3, Ca:114,5</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: 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>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.07.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.08.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.09.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.10.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.11.</i>
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Kuszkusz (G) -Körte	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli -Alma	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Vágott vegyes savanyúság -Körte	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) -Alma	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkecomb csikok -Rizi-bizi (Z, M) -Körte
	<i>S:2,0, E:1 949,0, ZS:48,3, T:2,8, F:65,2, CH:299,3, C:120,3, Ca:3,7</i>	<i>S:0,7, E:874,0, ZS:51,7, T:0,0, F:32,9, CH:65,7, C:2,4, Ca:215,1</i>	<i>S:3,4, E:386,0, ZS:13,0, T:4,3, F:16,5, CH:51,3, C:15,4, Ca:31,2</i>	<i>S:0,0, E:734,0, ZS:15,4, T:0,6, F:40,5, CH:97,2, C:5,3, Ca:38,5</i>	<i>S:1,4, E:724,0, ZS:27,8, T:0,9, F:19,3, CH:97,4, C:14,9, Ca:7,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,0, E:1 949,0, ZS:48,3, T:2,8, F:65,2, CH:299,3, C:120,3, Ca:3,7</i>	<i>S:0,7, E:874,0, ZS:51,7, T:0,0, F:32,9, CH:65,7, C:2,4, Ca:215,1</i>	<i>S:3,4, E:386,0, ZS:13,0, T:4,3, F:16,5, CH:51,3, C:15,4, Ca:31,2</i>	<i>S:0,0, E:734,0, ZS:15,4, T:0,6, F:40,5, CH:97,2, C:5,3, Ca:38,5</i>	<i>S:1,4, E:724,0, ZS:27,8, T:0,9, F:19,3, CH:97,4, C:14,9, Ca:7,9</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: szezám</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>2026.09.14.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.15.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.16.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.09.17.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.09.18.</i>
<i>Ebéd</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Párolt bulgur (G, O) -Alma <i>S:2,8, E:793,0, ZS:48,3, T:9,3, F:25,5, CH:62,6, C:3,3, Ca:31,9</i>				
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:793,0, ZS:48,3, T:9,3, F:25,5, CH:62,6, C:3,3, Ca:31,9</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