

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.15.	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,5, E:420,0, ZS:12,3, T:0,4, F:11,8, CH:64,8, C:1,2, Ca:117,6</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) <i>S:0,6, E:258,0, ZS:7,6, T:0,3, F:10,5, CH:38,0, C:0,8, Ca:0,5</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Tv paprika friss <i>S:0,5, E:385,0, ZS:8,1, T:0,7, F:13,7, CH:64,3, C:1,2, Ca:26,7</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) <i>S:0,6, E:109,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,9, C:0,9, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Tv paprika friss <i>S:1,0, E:396,0, ZS:9,0, T:5,2, F:14,8, CH:64,0, C:1,2, Ca:185,6</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:2,7, E:734,0, ZS:34,7, T:7,6, F:29,6, CH:73,7, C:4,2, Ca:87,8</i>	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült hasáb burgonya (P) -Gyrostál pulykahússal (P) (L, G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,6, E:1 376,0, ZS:84,7, T:8,1, F:48,6, CH:98,1, C:4,7, Ca:210,0</i>	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Halrudacska (P) (G, T, H) -Káposzta saláta(P) <i>S:0,2, E:601,0, ZS:20,4, T:2,5, F:24,0, CH:82,6, C:0,9, Ca:93,3</i>	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ <i>S:1,0, E:813,0, ZS:38,8, T:5,5, F:31,7, CH:73,1, C:5,2, Ca:90,7</i>	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Belga csokis gombóc (P) (G, L, T, D, M, K) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:2,6, E:1 912,0, ZS:30,2, T:2,3, F:39,6, CH:132,9, C:8,9, Ca:49,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-almás fahéjas párna KEM.(P) <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>	-Briós (P) (G, L, T, D) -Alma (P) <i>S:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:14,6, C:2,0, Ca:9,9</i>	-Vajas pogácsa(P) <i>S:1,0, E:335,0, ZS:7,4, T:1,2, F:7,5, CH:53,3, C:7,2, Ca:0,0</i>	-Túrós táska (P) (G, L, T) -Alma (P) <i>S:0,0, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,0, C:2,3, Ca:9,9</i>	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Alma (P) <i>S:0,2, E:114,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,7, CH:28,8, C:0,0, Ca:9,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,2, E:1 154,0, ZS:47,0, T:8,0, F:41,3, CH:138,6, C:5,4, Ca:205,4</i>	<i>S:1,4, E:1 774,0, ZS:94,2, T:8,7, F:61,7, CH:150,7, C:7,4, Ca:220,4</i>	<i>S:1,8, E:1 322,0, ZS:35,9, T:4,4, F:45,2, CH:200,2, C:9,3, Ca:120,0</i>	<i>S:1,6, E:1 078,0, ZS:47,3, T:6,4, F:37,9, CH:104,0, C:8,4, Ca:100,6</i>	<i>S:3,8, E:2 422,0, ZS:44,2, T:7,6, F:60,1, CH:225,7, C:10,2, Ca:245,2</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.22.	<i>Kedd</i> 2025.09.23.	<i>Szerda</i> 2025.09.24.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.25.	<i>Péntek</i> 2025.09.26.
<i>Tízórai</i>	-Karamellás tej (P) (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágmező (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss
	<i>S:0,3, E:222,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,7, CH:32,2, C:0,4, Ca:6,1</i>	<i>S:0,8, E:197,0, ZS:1,3, T:0,6, F:4,9, CH:40,9, C:0,5, Ca:7,2</i>	<i>S:0,5, E:368,0, ZS:7,6, T:0,7, F:13,3, CH:60,1, C:1,2, Ca:0,0</i>	<i>S:0,9, E:326,0, ZS:3,0, T:1,0, F:9,9, CH:64,7, C:1,3, Ca:3,6</i>	<i>S:0,5, E:454,0, ZS:17,9, T:0,4, F:18,6, CH:52,7, C:1,2, Ca:117,6</i>
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G)	-Almaleves (P) (L, G) -Natúr pulyka szelet (p) (G, O) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Céklasaláta (P):	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P)
	<i>S:0,9, E:884,0, ZS:34,5, T:4,6, F:40,8, CH:102,8, C:4,7, Ca:73,3</i>	<i>S:0,1, E:740,0, ZS:28,7, T:6,1, F:29,8, CH:89,6, C:4,6, Ca:242,0</i>	<i>S:0,1, E:640,0, ZS:31,7, T:1,5, F:21,2, CH:54,2, C:1,5, Ca:26,8</i>	<i>S:0,3, E:721,0, ZS:31,7, T:0,1, F:12,5, CH:95,1, C:1,3, Ca:35,6</i>	<i>S:0,2, E:690,0, ZS:31,8, T:0,0, F:37,3, CH:63,5, C:0,2, Ca:46,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-kakaós kifli p -Szőlő (P) (O)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Szőlő (P) (O)	-Briós (P) (G, L, T, D)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P)
	<i>S:1,0, E:398,0, ZS:8,8, T:1,9, F:8,3, CH:70,0, C:19,6, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:136,0, ZS:0,8, T:0,5, F:3,0, CH:29,4, C:12,9, Ca:0,0</i>	<i>S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:2,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:64,0, ZS:0,4, T:0,1, F:1,1, CH:4,1, C:0,4, Ca:9,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,2, E:1 504,0, ZS:49,0, T:6,5, F:57,8, CH:205,1, C:24,6, Ca:79,5</i>	<i>S:0,9, E:1 074,0, ZS:30,8, T:7,2, F:37,6, CH:159,9, C:18,0, Ca:249,2</i>	<i>S:0,9, E:1 092,0, ZS:41,2, T:2,5, F:36,4, CH:127,6, C:4,7, Ca:26,8</i>	<i>S:1,5, E:1 085,0, ZS:34,7, T:1,2, F:23,7, CH:167,6, C:2,9, Ca:39,2</i>	<i>S:0,7, E:1 208,0, ZS:50,0, T:0,5, F:57,0, CH:120,3, C:1,7, Ca:174,0</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: szulfitok, kén-dioxid</i>	