

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.11.03.	<i>Kedd</i> 2025.11.04.	<i>Szerda</i> 2025.11.05.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.06.	<i>Péntek</i> 2025.11.07.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Mákos metélt (p) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Alma (P)	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Húsgombóc leves (P) (T, G, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Sajtos csirkemell tokány((P) (L, G, T, Z, M)	-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Sóskamártás (P) (L, G)
	<i>S:1,3, E:915,0, ZS:36,4, T:4,6, F:36,6, CH:104,8, C:2,8, Ca:81,0</i>	<i>S:0,8, E:810,0, ZS:22,3, T:1,2, F:30,6, CH:102,6, C:2,9, Ca:211,0</i>	<i>S:0,9, E:724,0, ZS:22,1, T:4,7, F:38,4, CH:98,2, C:4,9, Ca:104,5</i>	<i>S:0,2, E:637,0, ZS:24,8, T:0,4, F:39,7, CH:63,6, C:2,2, Ca:13,9</i>	<i>S:0,3, E:1 048,0, ZS:45,3, T:4,5, F:64,3, CH:93,1, C:3,5, Ca:114,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:915,0, ZS:36,4, T:4,6, F:36,6, CH:104,8, C:2,8, Ca:81,0</i>	<i>S:0,8, E:810,0, ZS:22,3, T:1,2, F:30,6, CH:102,6, C:2,9, Ca:211,0</i>	<i>S:0,9, E:724,0, ZS:22,1, T:4,7, F:38,4, CH:98,2, C:4,9, Ca:104,5</i>	<i>S:0,2, E:637,0, ZS:24,8, T:0,4, F:39,7, CH:63,6, C:2,2, Ca:13,9</i>	<i>S:0,3, E:1 048,0, ZS:45,3, T:4,5, F:64,3, CH:93,1, C:3,5, Ca:114,4</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: szezámmag</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>	