

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>Ebéd</i>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Sült hasáb burgonya (P) -Gyrostál pulykahússal (P) (L, G, T, Z, O, M, S)	-Zöldbab leves tejmentes(P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Natúr sertésszelet Diétás Tej, tojás glutén mentes (p) -Káposzta saláta(P)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	<i>S:2,8, E:618,0, ZS:30,1, T:7,5, F:25,2, CH:59,9, C:3,7, Ca:82,9</i>	<i>S:0,4, E:1 321,0, ZS:78,2, T:5,1, F:45,9, CH:111,1, C:5,5, Ca:154,6</i>	<i>S:0,3, E:789,0, ZS:51,8, T:0,0, F:22,7, CH:58,7, C:0,5, Ca:70,1</i>	<i>S:1,0, E:518,0, ZS:14,6, T:0,2, F:27,3, CH:60,2, C:4,8, Ca:76,5</i>	<i>S:0,8, E:947,0, ZS:21,4, T:0,2, F:40,4, CH:140,7, C:16,7, Ca:49,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:618,0, ZS:30,1, T:7,5, F:25,2, CH:59,9, C:3,7, Ca:82,9</i>	<i>S:0,4, E:1 321,0, ZS:78,2, T:5,1, F:45,9, CH:111,1, C:5,5, Ca:154,6</i>	<i>S:0,3, E:789,0, ZS:51,8, T:0,0, F:22,7, CH:58,7, C:0,5, Ca:70,1</i>	<i>S:1,0, E:518,0, ZS:14,6, T:0,2, F:27,3, CH:60,2, C:4,8, Ca:76,5</i>	<i>S:0,8, E:947,0, ZS:21,4, T:0,2, F:40,4, CH:140,7, C:16,7, Ca:49,7</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, kén-dioxid
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>Ebéd</i>	-Májgaluska leves Diétás tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves tej és tojás mentes(P) F (G, T, Z, O, M, S, L) -Mákos metélt (p) (G)	-Alma leves tej tojás mentes(P) (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) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Céklasaláta (P):	-Köménymagleves (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P)
	<i>S:1,0, E:962,0, ZS:43,8, T:0,2, F:38,2, CH:103,9, C:3,6, Ca:47,4</i>	<i>S:0,3, E:841,0, ZS:31,1, T:1,2, F:39,3, CH:105,1, C:4,2, Ca:199,6</i>	<i>S:0,2, E:499,0, ZS:27,0, T:0,1, F:17,7, CH:38,1, C:2,7, Ca:66,8</i>	<i>S:0,4, E:919,0, ZS:45,7, T:0,1, F:29,1, CH:95,7, C:1,4, Ca:39,0</i>	<i>S:0,2, E:710,0, ZS:33,9, T:0,0, F:37,3, CH:63,5, C:0,2, Ca:46,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,0, E:962,0, ZS:43,8, T:0,2, F:38,2, CH:103,9, C:3,6, Ca:47,4</i>	<i>S:0,3, E:841,0, ZS:31,1, T:1,2, F:39,3, CH:105,1, C:4,2, Ca:199,6</i>	<i>S:0,2, E:499,0, ZS:27,0, T:0,1, F:17,7, CH:38,1, C:2,7, Ca:66,8</i>	<i>S:0,4, E:919,0, ZS:45,7, T:0,1, F:29,1, CH:95,7, C:1,4, Ca:39,0</i>	<i>S:0,2, E:710,0, ZS:33,9, T:0,0, F:37,3, CH:63,5, C:0,2, Ca:46,5</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