

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:284,0, ZS:7,6, T:0,3, F:10,5, CH:44,7, 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) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,0, E:1 159,0, ZS:29,3, T:0,3, F:36,4, CH:188,3, C:4,1, Ca:122,6</i>	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Sült hasáb burgonya (P) <i>S:0,3, E:707,0, ZS:53,5, T:3,1, F:11,8, CH:39,8, C:0,7, Ca:101,2</i>	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Káposzta saláta(P) <i>S:0,2, E:455,0, ZS:18,9, T:2,5, F:13,2, CH:61,2, C:0,9, Ca:93,3</i>	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,0, E:848,0, ZS:47,9, T:5,5, F:26,5, CH:65,2, C:4,9, Ca:126,2</i>	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Belga csokis gombóc (P) (G, L, T, D, M, K) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:2,6, E:1 748,0, ZS:21,3, T:2,5, F:20,8, CH:124,3, C:10,6, Ca:10,6</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:1,5, E:1 579,0, ZS:41,6, T:0,7, F:48,2, CH:253,1, C:5,3, Ca:240,2</i>	<i>S:1,2, E:1 131,0, ZS:63,0, T:3,7, F:24,9, CH:99,1, C:3,4, Ca:111,6</i>	<i>S:1,8, E:1 175,0, ZS:34,4, T:4,4, F:34,4, CH:178,8, C:9,3, Ca:120,0</i>	<i>S:1,6, E:1 113,0, ZS:56,4, T:6,4, F:32,8, CH:96,0, C:8,1, Ca:136,1</i>	<i>S:3,8, E:2 258,0, ZS:35,3, T:7,7, F:41,3, CH:217,1, C:11,8, Ca:206,1</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, kéndioxid</i>	

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 S:0,3, E:222,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,7, CH:32,2, C:0,4, Ca:6,1	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,3, E:175,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,9, CH:40,5, C:0,4, Ca:7,2	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágméz (P) S:0,5, E:368,0, ZS:7,6, T:0,7, F:13,3, CH:60,1, C:1,2, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Paradicsom friss -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) S:0,5, E:304,0, ZS:2,1, T:0,7, F:6,9, CH:64,3, C:1,2, Ca:3,6	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss S:0,5, E:480,0, ZS:17,9, T:0,4, F:18,6, CH:59,3, C:1,2, Ca:117,6
<i>Ebéd</i>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,0, E:799,0, ZS:39,0, T:4,6, F:28,0, CH:79,8, C:4,4, Ca:107,7	-Tárkonyos raguleves leves vega (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G) S:0,2, E:924,0, ZS:41,5, T:6,2, F:27,4, CH:113,6, C:5,5, Ca:242,5	-Almaleves (P) (L, G) -Rántott karfiol Vega (P) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,1, E:540,0, ZS:27,2, T:1,5, F:7,0, CH:53,7, C:1,5, Ca:26,8	-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): S:0,3, E:721,0, ZS:31,7, T:0,1, F:12,5, CH:95,1, C:1,3, Ca:35,6	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) S:0,3, E:1 143,0, ZS:35,6, T:0,0, F:33,5, CH:176,0, C:0,4, Ca:78,7
<i>Uzsonna</i>	-kakaós kifli p -Szőlő (P) (O) S:1,0, E:398,0, ZS:8,8, T:1,9, F:8,3, CH:70,0, C:19,6, Ca:0,0	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Szőlő (P) (O) S:0,0, E:136,0, ZS:0,8, T:0,5, F:3,0, CH:29,4, C:12,9, Ca:0,0	-Briós (P) (G, L, T, D) S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:2,0, Ca:0,0	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P) 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>Összesen</i>	S:2,3, E:1 419,0, ZS:53,5, T:6,4, F:45,0, CH:182,1, C:24,4, Ca:113,8	S:0,6, E:1 235,0, ZS:42,7, T:6,9, F:32,2, CH:183,5, C:18,8, Ca:249,7	S:0,9, E:991,0, ZS:36,7, T:2,5, F:22,2, CH:127,1, C:4,7, Ca:26,8	S:1,1, E:1 063,0, ZS:33,8, T:0,9, F:20,7, CH:167,2, C:2,8, Ca:39,2	S:0,8, E:1 687,0, ZS:53,9, T:0,5, F:53,1, CH:239,5, C:2,0, Ca:206,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
 ZS: zsír (g)
 F: fehérje (g)
 C: cukor (g)

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