

Étlap Tej-tojás-szója-paradicsommentes

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Ebéd</i>	<p>-Lebbensleves ttm (E:94,9 ZS:1,8 T:5,3 F:2,0 CH:16,6 C:0,9 S:0,8)</p> <p>-Frankfurti sertés tokány tm (E:292,0 ZS:16,4 T:3,1 F:24,8 CH:11,0 C:1,2 S:1,2) (G)</p> <p>-Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1)</p> <p>-Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Zöldségleves tm (E:86,7 ZS:0,6 T:0,1 F:1,1 CH:16,7 C:0,9 S:0,9) (Z)</p> <p>-Paprikás burgonya tm (E:543,5 ZS:14,7 T:0,1 F:16,0 CH:86,0 C:4,5 S:0,6)</p> <p>-Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G)</p> <p>-Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p>	<p>-Fejtett bableves tm (E:278,6 ZS:6,7 T:0,1 F:15,0 CH:39,1 C:0,8 S:1,8) (G)</p> <p>-Darás metélt lekvárral tojás m. (E:486,3 ZS:1,3 T:0,1 F:11,6 CH:105,4 C:6,5 S:0,4) (G)</p> <p>-Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)</p>	<p>-Citromos almaleves tm (E:225,6 ZS:1,8 T:0,1 F:1,4 CH:48,3 C:23,1 S:0,1) (G)</p> <p>-Rántott halfilé ttm (E:280,6 ZS:1,6 T:0,2 F:42,1 CH:23,9 C:0,6 S:0,5) (G, H)</p> <p>-Zöldséges rizs (E:194,9 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,1 C:0,1 S:0,2)</p> <p>-Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p>	<p>-Karalábéleves tm (E:65,6 ZS:0,3 T:0,0 F:3,3 CH:11,0 C:0,2 S:1,5) (G)</p> <p>-Lasagne tm (E:769,7 ZS:11,4 T:2,8 F:18,3 CH:16,0 C:2,1 S:1,6) (G)</p> <p>-Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)</p>
	<i>S:1,6, E:611,0, ZS:15,1, T:6,2, F:26,9, CH:82,7, C:1,9, Ca:52,5</i>	<i>S:1,9, E:555,0, ZS:10,7, T:0,4, F:16,0, CH:96,0, C:4,9, Ca:76,0</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:1,6, E:523,0, ZS:5,7, T:0,1, F:18,5, CH:98,1, C:4,9, Ca:9,9</i>	<i>S:1,0, E:509,0, ZS:3,1, T:0,3, F:40,1, CH:77,9, C:16,4, Ca:77,5</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:2,0, E:610,0, ZS:8,2, T:1,9, F:14,7, CH:31,0, C:1,6, Ca:62,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,6, E:611,0, ZS:15,1, T:6,2, F:26,9, CH:82,7, C:1,9, Ca:52,5</i>	<i>S:1,9, E:555,0, ZS:10,7, T:0,4, F:16,0, CH:96,0, C:4,9, Ca:76,0</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:1,6, E:523,0, ZS:5,7, T:0,1, F:18,5, CH:98,1, C:4,9, Ca:9,9</i>	<i>S:1,0, E:509,0, ZS:3,1, T:0,3, F:40,1, CH:77,9, C:16,4, Ca:77,5</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:2,0, E:610,0, ZS:8,2, T:1,9, F:14,7, CH:31,0, C:1,6, Ca:62,0</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 Tej-tojás-szója-paradicsommentes

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Ebéd</i>	<p>-Rántott leves tm (E:77,3 ZS:0,5 T:0,1 F:2,8 CH:16,4 C:0,7 S:1,5) (G)</p> <p>-Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Burgonyafőzelék tm (E:525,2 ZS:1,9 T:0,2 F:12,2 CH:111,9 C:4,3 S:0,3) (G)</p> <p>-Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)</p>	<p>-Karfiol leves T.M. (E:49,8 ZS:0,6 T:0,0 F:3,3 CH:7,7 C:0,3 S:0,2) (Z)</p> <p>-Bakonyi sertés tokány tm (E:167,8 ZS:8,6 T:6,6 F:19,0 CH:2,7 C:0,7 S:0,5)</p> <p>-Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G)</p> <p>-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Gyümölcsle 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)</p> <p>-Sajtos -sonkás pizza tm (E:422,3 ZS:6,6 T:3,1 F:16,5 CH:71,7 C:5,2 S:1,5) (G)</p> <p>-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0)</p> <p>-Rántott csirkemell tm,toj m (E:194,6 ZS:2,1 T:0,7 F:26,7 CH:15,8 C:0,9 S:1,8) (G)</p> <p>-Burgonyapüré tm (E:192,7 ZS:0,5 T:0,0 F:3,6 CH:41,2 C:1,9 S:0,1)</p> <p>-Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G)</p>	<p>-Gyümölcsle 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1)</p> <p>-Tarhonyás hús tm (E:438,5 ZS:8,3 T:0,3 F:28,9 CH:60,0 C:3,8 S:1,0) (G)</p> <p>-Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *</p>
	<i>S:2,3, E:704,0, ZS:9,6, T:0,5, F:33,7, CH:117,8, C:3,2, Ca:53,7</i>	<i>S:0,6, E:351,0, ZS:8,0, T:5,3, F:23,1, CH:47,5, C:1,4, Ca:75,4</i>	<i>S:1,1, E:463,0, ZS:4,5, T:2,0, F:12,1, CH:100,6, C:51,8, Ca:25,9</i>	<i>S:1,5, E:360,0, ZS:2,2, T:0,6, F:25,3, CH:56,7, C:13,2, Ca:33,2</i>	<i>S:1,2, E:457,0, ZS:5,5, T:0,2, F:20,7, CH:89,7, C:52,2, Ca:27,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,3, E:704,0, ZS:9,6, T:0,5, F:33,7, CH:117,8, C:3,2, Ca:53,7</i>	<i>S:0,6, E:351,0, ZS:8,0, T:5,3, F:23,1, CH:47,5, C:1,4, Ca:75,4</i>	<i>S:1,1, E:463,0, ZS:4,5, T:2,0, F:12,1, CH:100,6, C:51,8, Ca:25,9</i>	<i>S:1,5, E:360,0, ZS:2,2, T:0,6, F:25,3, CH:56,7, C:13,2, Ca:33,2</i>	<i>S:1,2, E:457,0, ZS:5,5, T:0,2, F:20,7, CH:89,7, C:52,2, Ca:27,6</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</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: szulfítok, kéndioxid</i>	