

Laktózmentes étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges burgonya leves (E:221,9 ZS:2,5 T:0,3 F:1205,2 CH:42,1 C:200,3 S:0,2) (Z, G, M, T) -Kínai édes-savanyú csirkemell lm. (E:204,0 ZS:10,4 T:1,0 F:20,2 CH:7,0 C:3,2 S:0,6) (Z) -Rizs (E:460,1 ZS:13,0 T:1,5 F:73,3 CH:75,7 C:0,5 S:0,1) -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)	-Paradicsomleves (E:288,6 ZS:5,8 T:0,8 F:134,5 CH:52,0 C:3,0 S:0,1) (G, Z, T) -Tarhonyás hús (E:599,9 ZS:19,8 T:1,5 F:10819,5 CH:73,7 C:3,4 S:0,8) (G, Z, K) -Csalamádé (E:13,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (M) -Szőlő (E:101,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,8 CH:23,5 C:0,0 S:0,0) (O)	-Tárkonyos Pulykaraguleves lm. (E:298,9 ZS:13,6 T:0,8 F:19,6 CH:19,6 C:0,3 S:1,6) (Z, M, G) -Morzsás nudli (E:616,4 ZS:7,8 T:3,3 F:13,3 CH:108,7 C:8,6 S:1,4) (G) -Körte (E:67,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:15,6 C:0,0 S:0,0)	-Csirkehúsleves (E:153,3 ZS:0,9 T:0,1 F:19,8 CH:15,2 C:0,0 S:0,7) (Z, G, O, M, T) -Sóskamártás lm. (E:323,0 ZS:18,9 T:2,1 F:4,4 CH:32,8 C:0,6 S:0,5) (G) -Főtt kemény tojás (E:136,0 ZS:9,6 T:0,0 F:10,8 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (T) -Főtt burgonya (E:360,8 ZS:0,8 T:0,0 F:10,3 CH:75,4 C:0,0 S:0,1) -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Daragaluska leves (E:72,7 ZS:2,8 T:0,4 F:2,7 CH:9,3 C:1000,2 S:0,3) (Z, G, M, T, O) -Halpaprikás lm. (E:251,6 ZS:8,4 T:0,7 F:31,1 CH:11,6 C:2,0 S:1,6) (H, G, Z, M) -Turbán tészta (E:309,6 ZS:1,3 T:0,5 F:10,8 CH:62,1 C:1,8 S:0,1) (G) -Fejes saláta (E:46,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:11,1 C:0,0 S:0,1) -Piskóta Glosini tm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G, T)
	S:0,8, E:822,0, ZS:18,6, T:2,0, F:928,1, CH:131,4, C:145,9, Ca:252,8	S:0,8, E:763,0, ZS:19,7, T:1,7, F:8598,2, CH:114,2, C:4,8, Ca:97,1	S:2,1, E:675,0, ZS:14,9, T:2,7, F:23,3, CH:98,2, C:5,9, Ca:48,3	S:0,9, E:744,0, ZS:18,2, T:1,4, F:30,6, CH:108,7, C:0,4, Ca:175,9	S:1,6, E:491,0, ZS:9,5, T:1,1, F:33,6, CH:65,5, C:717,2, Ca:62,3
<i>Összesen</i>	S:0,8, E:822,0, ZS:18,6, T:2,0, F:928,1, CH:131,4, C:145,9, Ca:252,8	S:0,8, E:763,0, ZS:19,7, T:1,7, F:8598,2, CH:114,2, C:4,8, Ca:97,1	S:2,1, E:675,0, ZS:14,9, T:2,7, F:23,3, CH:98,2, C:5,9, Ca:48,3	S:0,9, E:744,0, ZS:18,2, T:1,4, F:30,6, CH:108,7, C:0,4, Ca:175,9	S:1,6, E:491,0, ZS:9,5, T:1,1, F:33,6, CH:65,5, C:717,2, Ca:62,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	

Laktózmentes étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (E:109,6 ZS:2,7 T:0,3 F:2041,1 CH:17,8 C:0,3 S:0,2) (Z, G, M) -Sárgaborsó főzelék (E:490,6 ZS:16,8 T:1,7 F:21,2 CH:61,0 C:0,7 S:0,4) (G) -Sertéspörkölt (E:202,6 ZS:11,2 T:0,0 F:19,4 CH:7,8 C:1,4 S:0,3) (Z, K) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:128,0 ZS:0,4 T:0,2 F:3,6 CH:29,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1) S:1,2, E:826,0, ZS:21,5, T:1,4, F:1491,2, CH:121,8, C:1,7, Ca:292,5	-Zellerkrém leves lm. (E:125,0 ZS:6,7 T:0,7 F:3,0 CH:9,7 C:0,2 S:0,3) (G, Z) -Natúr Sertés szelet tm (E:341,9 ZS:24,7 T:0,8 F:20,3 CH:8,4 C:0,2 S:0,1) (G) -Petrezselymes burgonya (E:352,2 ZS:5,3 T:0,5 F:8,9 CH:64,8 C:0,0 S:0,2) -Uborkasaláta (E:55,9 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:12,3 C:0,0 S:0,1) -Alma jonatán (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) S:0,6, E:767,0, ZS:29,6, T:1,6, F:26,9, CH:91,3, C:0,3, Ca:90,1	-Erőleves (E:196,8 ZS:0,6 T:0,3 F:1804,9 CH:1138,8 C:1000,1 S:0,4) (Z, G, M, T) -Csirkemell carbonara mártással lm. (E:255,1 ZS:13,7 T:1,0 F:24,2 CH:4,6 C:0,9 S:1,3) -Makaróni (E:421,3 ZS:8,7 T:1,5 F:13,6 CH:70,8 C:4,4 S:0,2) (G) -Szobi almalé 100%os (E:9,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,3 C:2,2 S:0,0) S:1,4, E:631,0, ZS:17,0, T:1,9, F:1317,3, CH:865,6, C:720,1, Ca:55,6		
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:826,0, ZS:21,5, T:1,4, F:1491,2, CH:121,8, C:1,7, Ca:292,5	S:0,6, E:767,0, ZS:29,6, T:1,6, F:26,9, CH:91,3, C:0,3, Ca:90,1	S:1,4, E:631,0, ZS:17,0, T:1,9, F:1317,3, CH:865,6, C:720,1, Ca:55,6	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	