

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.06.16.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.06.17.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.06.18.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.06.19.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.06.20.</i>
<i>Ebéd</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,8, E:800,0, ZS:23,9, T:1,0, F:35,4, CH:118,1, C:21,1, Ca:50,2</i>	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Rakott burgonya (T, L) <i>S:1,1, E:573,0, ZS:23,0, T:2,6, F:20,4, CH:64,4, C:5,3, Ca:89,7</i>	- Erdélyi Fokhagymakrémleves (L, O, G, T, Z) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T) <i>S:3,7, E:823,0, ZS:46,9, T:13,0, F:26,3, CH:73,8, C:5,2, Ca:23,7</i>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Meggyes rétes -Banán <i>S:0,2, E:452,0, ZS:15,4, T:3,4, F:27,2, CH:59,5, C:33,4, Ca:144,4</i>	-Gombaleves (G, T) -gyros joghurtos öntettel (L, O, G, T, M, S, K) -Hasábburgonya <i>S:2,1, E:1 145,0, ZS:70,8, T:1,8, F:34,0, CH:68,2, C:3,8, Ca:26,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:800,0, ZS:23,9, T:1,0, F:35,4, CH:118,1, C:21,1, Ca:50,2</i>	<i>S:1,1, E:573,0, ZS:23,0, T:2,6, F:20,4, CH:64,4, C:5,3, Ca:89,7</i>	<i>S:3,7, E:823,0, ZS:46,9, T:13,0, F:26,3, CH:73,8, C:5,2, Ca:23,7</i>	<i>S:0,2, E:452,0, ZS:15,4, T:3,4, F:27,2, CH:59,5, C:33,4, Ca:144,4</i>	<i>S:2,1, E:1 145,0, ZS:70,8, T:1,8, F:34,0, CH:68,2, C:3,8, Ca:26,0</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: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	