

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.09.29.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.09.30.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.01.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.02.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.03.</i>
<i>Tízórai</i>	-Vörösfonya tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:3,1, E:264,0, ZS:10,2, T:3,4, F:6,5, CH:39,6, C:12,1, Ca:98,2</i>	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás rúd (G) -Lilahagyma <i>S:2,6, E:427,0, ZS:9,0, T:5,8, F:21,2, CH:64,5, C:15,1, Ca:111,5</i>			
<i>Ebéd</i>	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret -Vágott vegyes savanyúság <i>S:3,9, E:751,0, ZS:29,7, T:3,8, F:31,2, CH:82,3, C:8,3, Ca:165,1</i>	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Fahéjas csiga kelt (G, L, T) <i>S:1,0, E:599,0, ZS:21,0, T:2,9, F:18,9, CH:81,5, C:24,1, Ca:90,8</i>			
<i>Uzsonna</i>	-Puding poharas (L) <i>S:0,1, E:96,0, ZS:2,5, T:2,1, F:1,4, CH:16,8, C:13,3, Ca:0,0</i>	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,9, E:375,0, ZS:13,8, T:5,4, F:13,2, CH:47,9, C:1,5, Ca:1,4</i>			
<i>Összesen</i>	<i>S:7,2, E:1 111,0, ZS:42,4, T:9,3, F:39,2, CH:138,7, C:33,7, Ca:263,2</i>	<i>S:5,6, E:1 401,0, ZS:43,8, T:14,0, F:53,3, CH:194,0, C:40,7, Ca:203,7</i>	<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>	<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>	<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>

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: szezám-mag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	