

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 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>	-Vörösfőnya tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:3,8, E:308,0, ZS:12,3, T:4,2, F:7,5, CH:45,3, C:12,9, Ca:114,6</i>	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás rúd (G) -Lilahagyma <i>S:2,9, E:463,0, ZS:11,0, T:7,2, F:24,1, CH:66,6, C:17,1, Ca:131,5</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:4,4, E:867,0, ZS:35,4, T:4,6, F:36,3, CH:92,5, C:9,5, Ca:193,2</i>	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Fahéjas csiga kelt (G, L, T) <i>S:1,2, E:736,0, ZS:25,4, T:3,6, F:23,2, CH:101,0, C:29,8, Ca:112,0</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:2,1, E:410,0, ZS:17,0, T:6,7, F:14,4, CH:48,2, C:1,6, Ca:1,8</i>			
<i>Összesen</i>	<i>S:8,4, E:1 271,0, ZS:50,1, T:10,8, F:45,2, CH:154,7, C:35,7, Ca:307,7</i>	<i>S:6,3, E:1 608,0, ZS:53,3, T:17,4, F:61,6, CH:215,8, C:48,4, Ca:245,3</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:	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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	