

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.09.28.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.09.29.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.09.30.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.01.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.02.</i>
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,1, E:710,0, ZS:11,6, T:7,4, F:32,5,</i> <i>CH:121,8, C:15,1, Ca:167,3</i>	-Gyümölcstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,3, E:262,0, ZS:6,1, T:1,4, F:8,8,</i> <i>CH:40,1, C:12,1, Ca:96,9</i>		
<i>Ebéd</i>		-Legényfogó leves (L, G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) <i>S:1,5, E:547,0, ZS:22,9, T:2,3, F:36,0,</i> <i>CH:46,4, C:12,1, Ca:69,3</i>	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret <i>S:1,9, E:666,0, ZS:26,6, T:8,8, F:29,3,</i> <i>CH:70,6, C:7,2, Ca:117,3</i>		
<i>Összesen</i>		<i>S:2,6, E:1 258,0, ZS:34,5, T:9,7, F:68,6,</i> <i>CH:168,1, C:27,2, Ca:236,6</i>	<i>S:3,2, E:928,0, ZS:32,7, T:10,2, F:38,1,</i> <i>CH:110,7, C:19,2, Ca:214,2</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,</i> <i>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,</i> <i>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</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: szeszámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek