

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai		-Gyümölcstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) S:1,3, E:868,0, ZS:14,4, T:9,2, F:40,2, CH:147,9, C:16,7, Ca:208,2	-Gyümölcstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,5, E:302,0, ZS:7,5, T:1,7, F:10,4, CH:45,0, C:12,7, Ca:113,0		
Ebéd		-Legényfogó leves (L, G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) S:1,8, E:653,0, ZS:27,3, T:2,7, F:43,0, CH:55,5, C:14,5, Ca:82,9	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret S:2,2, E:758,0, ZS:31,2, T:10,3, F:33,8, CH:78,2, C:8,2, Ca:133,8		
Összesen		S:3,1, E:1 521,0, ZS:41,7, T:11,9, F:83,2, CH:203,4, C:31,2, Ca:291,1	S:3,7, E:1 060,0, ZS:38,6, T:12,0, F:44,2, CH:123,2, C:20,9, Ca:246,8	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:	Allergén 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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	