

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>Ebéd</i>		-Legényfogó leves (L, G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) -Alma <i>S:1,5, E:606,0, ZS:23,1, T:2,3, F:36,3, CH:61,9, C:12,1, Ca:81,1</i>	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret -Körte <i>S:1,9, E:730,0, ZS:26,7, T:8,9, F:29,7, CH:87,8, C:18,1, Ca:117,3</i>		
<i>Összesen</i>		<i>S:1,5, E:606,0, ZS:23,1, T:2,3, F:36,3, CH:61,9, C:12,1, Ca:81,1</i>	<i>S:1,9, E:730,0, ZS:26,7, T:8,9, F:29,7, CH:87,8, C:18,1, Ca:117,3</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>

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek