

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
<i>Tízórai</i>		-Gyümölcsstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) S:1,1, E:710,0, ZS:11,6, T:7,4, F:32,5, CH:121,8, C:15,1, Ca:167,3	-Gyümölcsstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,3, E:245,0, ZS:6,0, T:1,4, F:8,1, CH:37,1, C:12,1, Ca:96,9		
<i>Ebéd</i>		-Legényfogó leves (L, G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) S:1,5, E:547,0, ZS:22,9, T:2,3, F:36,0, CH:46,4, C:12,1, Ca:69,3	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret S:1,9, E:666,0, ZS:26,6, T:8,8, F:29,3, CH:70,6, C:7,2, Ca:117,3		
<i>Uzsonna</i>		-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka S:0,2, E:252,0, ZS:9,4, T:0,9, F:6,7, CH:33,4, C:0,4, Ca:21,9	-Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D) -Alma -Paradicsom S:0,6, E:470,0, ZS:16,3, T:3,0, F:6,0, CH:78,5, C:29,0, Ca:11,8		
<i>Összesen</i>		S:2,7, E:1 509,0, ZS:43,9, T:10,6, F:75,3, CH:201,6, C:27,5, Ca:258,5	S:3,8, E:1 380,0, ZS:48,9, T:13,2, F:43,4, CH:186,2, C:48,2, Ca:226,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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:

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