

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		-Gyümölcsstea -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	-Gyümölcsstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,5, E:285,0, ZS:7,3, T:1,7, F:9,6, CH:42,0, 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		
Uzsonna		-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka S:0,2, E:300,0, ZS:11,7, T:1,2, F:8,0, CH:38,9, C:0,4, Ca:24,6	-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		
Összesen		S:3,3, E:1 821,0, ZS:53,4, T:13,1, F:91,2, CH:242,3, C:31,6, Ca:315,7	S:4,3, E:1 513,0, ZS:54,8, T:15,0, F:49,5, CH:198,8, C:49,9, Ca:258,6	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: szezám-mag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	