

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.10.26.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.10.27.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.10.28.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.10.29.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.10.30.</i>
<i>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Alma	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Csemegeuborka	-Szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Alma	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Aranygaluska (G, L, D, T) -Vanília sodó (L, G) -Körte
		<i>S:2,0, E:972,0, ZS:31,6, T:2,2, F:41,6, CH:124,6, C:6,9, Ca:98,4</i>	<i>S:2,7, E:570,0, ZS:20,6, T:5,3, F:17,7, CH:76,4, C:6,2, Ca:41,4</i>	<i>S:1,3, E:743,0, ZS:27,5, T:4,7, F:21,3, CH:97,2, C:15,9, Ca:115,5</i>	<i>S:0,8, E:1 065,0, ZS:39,5, T:10,9, F:31,6, CH:148,5, C:78,9, Ca:300,1</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:2,0, E:972,0, ZS:31,6, T:2,2, F:41,6, CH:124,6, C:6,9, Ca:98,4</i>	<i>S:2,7, E:570,0, ZS:20,6, T:5,3, F:17,7, CH:76,4, C:6,2, Ca:41,4</i>	<i>S:1,3, E:743,0, ZS:27,5, T:4,7, F:21,3, CH:97,2, C:15,9, Ca:115,5</i>	<i>S:0,8, E:1 065,0, ZS:39,5, T:10,9, F:31,6, CH:148,5, C:78,9, Ca:300,1</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	