

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.26.	<i>Kedd</i> 2026.10.27.	<i>Szerda</i> 2026.10.28.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.29.	<i>Péntek</i> 2026.10.30.
<i>Tízórai</i>		-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:0,1, E:410,0, ZS:14,2, T:0,7, F:20,1, CH:47,6, C:2,5, Ca:11,7	-Gyümölcs tea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzákenyér (G) S:1,0, E:399,0, ZS:7,6, T:4,9, F:21,7, CH:59,2, C:13,1, Ca:89,0	-Gyümölcs tea -Olasz felvágott-sóscsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,7, E:340,0, ZS:12,7, T:4,6, F:10,6, CH:44,6, C:8,9, Ca:1,7	-Gyümölcs tea -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búzákenyér (G) -Paradicsom S:1,4, E:356,0, ZS:8,2, T:4,0, F:14,4, CH:55,0, C:9,8, Ca:138,4
<i>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) S:1,8, E:776,0, ZS:26,9, T:1,9, F:35,5, CH:91,6, C:5,8, Ca:73,1	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Csemegeborka S:2,3, E:463,0, ZS:16,8, T:4,4, F:14,3, CH:62,0, C:5,4, Ca:36,3	-Szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Alma S:1,2, E:674,0, ZS:25,1, T:4,2, F:19,5, CH:87,9, C:13,6, Ca:105,1	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Aranygaluska (G, L, D, T) -Vanília sodó (L, G) S:0,7, E:818,0, ZS:32,1, T:8,9, F:25,6, CH:107,3, C:55,9, Ca:247,2
<i>Uzsonna</i>		-Natúr sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóborka S:0,2, E:201,0, ZS:3,5, T:1,8, F:6,7, CH:34,1, C:1,2, Ca:111,3	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóborka S:1,2, E:246,0, ZS:10,9, T:1,3, F:7,2, CH:26,8, C:3,0, Ca:118,5	-Joghurt, Gyümölcsös Jogobella 0% CH (L, G, T) -Csavart kifli S:0,9, E:639,0, ZS:10,2, T:1,3, F:9,6, CH:114,9, C:2,3, Ca:1,8	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kápia paprika S:1,2, E:252,0, ZS:5,3, T:0,8, F:13,0, CH:36,6, C:2,0, Ca:25,2
<i>Összesen</i>		S:2,1, E:1 386,0, ZS:44,6, T:4,4, F:62,4, CH:173,4, C:9,5, Ca:196,0	S:4,6, E:1 108,0, ZS:35,2, T:10,6, F:43,2, CH:148,0, C:21,5, Ca:243,8	S:2,8, E:1 653,0, ZS:48,0, T:10,0, F:39,6, CH:247,4, C:24,8, Ca:108,7	S:3,3, E:1 426,0, ZS:45,5, T:13,7, F:53,1, CH:198,9, C:67,8, Ca:410,8

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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek