

Étlap

<i>Felsőiskolás</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>Tízórai</i>		-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:507,0, ZS:17,7, T:0,9, F:24,9, CH:58,8, C:3,0, Ca:14,5</i>	-Gyümölcs tea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,3, E:479,0, ZS:9,4, T:6,1, F:26,6, CH:69,7, C:14,2, Ca:110,3</i>	-Gyümölcs tea -Olasz felvágott-sósökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,9, E:399,0, ZS:15,8, T:5,7, F:12,6, CH:50,2, C:9,0, Ca:2,1</i>	-Gyümölcs tea -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,7, E:421,0, ZS:10,1, T:4,9, F:17,4, CH:63,7, C:10,1, Ca:172,1</i>
<i>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:2,0, E:914,0, ZS:31,4, T:2,2, F:41,3, CH:109,1, C:6,9, Ca:86,6</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Csemegeborka <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>	-Szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Alma <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>	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Aranygaluska (G, L, D, T) -Vanília sodó (L, G) <i>S:0,8, E:1 001,0, ZS:39,3, T:10,9, F:31,2, CH:131,4, C:67,9, Ca:300,1</i>
<i>Uzsonna</i>		-Natúr sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóborka <i>S:0,2, E:227,0, ZS:3,6, T:1,8, F:7,6, CH:39,5, C:1,2, Ca:111,3</i>	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóborka <i>S:1,4, E:293,0, ZS:13,4, T:1,6, F:8,5, CH:31,1, C:3,5, Ca:137,3</i>	-Joghurt, Gyümölcsös Jogobella 0% CH (L, G, T) -Csavart kifli <i>S:0,9, E:639,0, ZS:10,2, T:1,3, F:9,6, CH:114,9, C:2,3, Ca:1,8</i>	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kápia paprika <i>S:1,5, E:297,0, ZS:6,5, T:1,0, F:15,7, CH:42,2, C:2,1, Ca:27,8</i>
<i>Összesen</i>		<i>S:2,4, E:1 649,0, ZS:52,7, T:4,9, F:73,8, CH:207,4, C:11,1, Ca:212,4</i>	<i>S:5,4, E:1 341,0, ZS:43,5, T:13,0, F:52,8, CH:177,2, C:23,9, Ca:289,0</i>	<i>S:3,1, E:1 781,0, ZS:53,5, T:11,7, F:43,5, CH:262,3, C:27,2, Ca:119,4</i>	<i>S:4,0, E:1 720,0, ZS:56,0, T:16,8, F:64,3, CH:237,3, C:80,1, Ca:500,0</i>

Jó étvágyat!

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