

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	-Gyümölcstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búza kenyér (G)	-Gyümölcstea -Olasz felvágott-sócsökk. -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búza kenyér (G) -Paradicsom
		<i>S:0,1, E:410,0, ZS:14,2, T:0,7, F:20,1, CH:47,6, C:2,5, Ca:11,7</i>	<i>S:1,0, E:399,0, ZS:7,6, T:4,9, F:21,7, CH:59,2, C:13,1, Ca:89,0</i>	<i>S:0,7, E:319,0, ZS:10,3, T:3,8, F:10,6, CH:44,6, C:8,9, Ca:0,3</i>	<i>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>
<i>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-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)
		<i>S:1,8, E:776,0, ZS:26,9, T:1,9, F:35,5, CH:91,6, C:5,8, Ca:73,1</i>	<i>S:2,3, E:463,0, ZS:16,8, T:4,4, F:14,3, CH:62,0, C:5,4, Ca:36,3</i>	<i>S:1,2, E:674,0, ZS:25,1, T:4,2, F:19,5, CH:87,9, C:13,6, Ca:105,1</i>	<i>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>
<i>Összesen</i>		<i>S:1,9, E:1 185,0, ZS:41,1, T:2,6, F:55,6, CH:139,3, C:8,3, Ca:84,7</i>	<i>S:3,4, E:862,0, ZS:24,3, T:9,3, F:36,0, CH:121,2, C:18,4, Ca:125,2</i>	<i>S:1,9, E:993,0, ZS:35,4, T:8,0, F:30,1, CH:132,6, C:22,5, Ca:105,4</i>	<i>S:2,1, E:1 174,0, ZS:40,2, T:12,9, F:40,1, CH:162,3, C:65,7, Ca:385,6</i>

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: szulfidok, kén-dioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek