

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>	-Gyümölcstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búza kenyér (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>	-Gyümölcstea -Olasz felvágott-sócsökök. -Rozskenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,8, E:372,0, ZS:12,8, T:4,8, F:12,6, CH:50,2, C:9,0, Ca:0,3</i>	-Gyümölcstea -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búza kenyér (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) -Csemegeuborka <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>Összesen</i>		<i>S:2,2, E:1 421,0, ZS:49,1, T:3,1, F:66,2, CH:167,9, C:9,9, Ca:101,2</i>	<i>S:3,9, E:1 049,0, ZS:30,0, T:11,4, F:44,3, CH:146,0, C:20,4, Ca:151,7</i>	<i>S:2,1, E:1 115,0, ZS:40,3, T:9,5, F:33,9, CH:147,4, C:24,9, Ca:115,8</i>	<i>S:2,5, E:1 422,0, ZS:49,4, T:15,9, F:48,6, CH:195,1, C:78,1, Ca:472,2</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kén-dioxid</i>	