SÁROSD-SÁRKERESZTÚR SZOCIÁLIS ALAPELLÁTÓ

Étlap

KÖZPONT ÉS KONYHA

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.05.25.	Kedd 2026.05.26.	Szerda 2026.05.27.	Csütörtök 2026.05.28.	Péntek 2026.05.29.
Tízórai		-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika	-Libamájas -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom
		S:1,0, E:198,0, ZS:10,7, T:4,1, F:6,9, CH:17,3, C:0,2, Ca:4,2	*S:0,5, E:200,0, ZS:13,1, T:4,4, F:6,0, CH:15,5, C:0,0, Ca:5,4*	*S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0*	*S:0,8, E:146,0, ZS:4,5, T:1,2, F:8,7, CH:17,4, C:0,1, Ca:2,7*
Ebéd		-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Lencsefőzelék (L, G, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka	-Bakonyi betyár leves (G, L) -Dejós-mákos kalács (G, L, T) -Banán	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Székelykáposzta (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)
		S:1,1, E:927,0, ZS:46,3, T:2,5, F:42,1, CH:73,2, C:5,3, Ca:46,4	*S:0,8, E:684,0, ZS:24,1, T:2,3, F:29,7, CH:86,4, C:22,4, Ca:12,0*	*S:0,8, E:901,0, ZS:22,5, T:3,2, F:27,6, CH:115,1, C:48,4, Ca:126,2*	*S:1,7, E:763,0, ZS:30,1, T:6,1, F:36,1, CH:79,5, C:7,3, Ca:0,1*
Uzsonna		-Tonhalkrém (L, H) -Zsemle (G) -Uborka	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika	-Töltött Zsemle túróval (G, L)
		S:1,1, E:156,0, ZS:6,5, T:1,0, F:6,3, CH:17,3, C:0,3, Ca:5,4	*S:1,9, E:249,0, ZS:16,1, T:6,0, F:8,6, CH:17,5, C:0,1, Ca:2,7*	*S:1,6, E:202,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,1, CH:17,0, C:0,1, Ca:4,2*	*S:0,8, E:405,0, ZS:15,3, T:0,3, F:18,1, CH:46,9, C:28,1, Ca:104,1*
Összesen	*S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0*	*S:3,2, E:1 280,0, ZS:63,5, T:7,6, F:55,2, CH:107,8, C:5,8, Ca:56,0*	*S:3,2, E:1 133,0, ZS:53,3, T:12,6, F:44,3, CH:119,4, C:22,5, Ca:20,1*	*S:2,4, E:1 157,0, ZS:35,1, T:5,5, F:36,6, CH:141,6, C:50,7, Ca:130,4*	*S:3,2, E:1 314,0, ZS:49,9, T:7,6, F:62,9, CH:143,8, C:35,5, Ca:106,9*

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
E: energia (kcal)
ZS: zsír (g)
T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g)
CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfürt
P: puhatestűek