SÁROSD-SÁRKERESZTÚR SZOCIÁLIS ALAPELLÁTÓ

Étlap

KÖZPONT ÉS KONYHA

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Ebéd	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Rakott karfiol (L)	-Reszelttészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L)	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka	-Gulyásleves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós batyu kelt (L, T, G) -Körte	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G)
	S:1,8, E:734,0, ZS:45,3, T:2,9, F:29,3, CH:47,5, C:8,3, Ca:54,2	*S:1,4, E:677,0, ZS:23,9, T:3,9, F:47,8, CH:62,1, C:8,6, Ca:5,9*	*S:1,0, E:845,0, ZS:29,9, T:2,8, F:36,9, CH:106,5, C:27,1, Ca:13,5*	*S:1,1, E:924,0, ZS:24,3, T:2,8, F:41,4, CH:131,1, C:41,7, Ca:58,0*	*S:0,9, E:892,0, ZS:31,0, T:2,9, F:31,2, CH:118,0, C:28,3, Ca:27,4*
Összesen	*S:1,8, E:734,0, ZS:45,3, T:2,9, F:29,3, CH:47,5, C:8,3, Ca:54,2*	*S:1,4, E:677,0, ZS:23,9, T:3,9, F:47,8, CH:62,1, C:8,6, Ca:5,9*	*S:1,0, E:845,0, ZS:29,9, T:2,8, F:36,9, CH:106,5, C:27,1, Ca:13,5*	*S:1,1, E:924,0, ZS:24,3, T:2,8, F:41,4, CH:131,1, C:41,7, Ca:58,0*	*S:0,9, E:892,0, ZS:31,0, T:2,9, F:31,2, CH:118,0, C:28,3, Ca:27,4*

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