

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2024.11.11.	<i>Kedd</i> 2024.11.12.	<i>Szerda</i> 2024.11.13.	<i>Csütörtök</i> 2024.11.14.	<i>Péntek</i> 2024.11.15.
<i>Ebéd</i>	-Rizsleves (Z, M, G) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Natur csirkemell (Z, M, G) -Majonézes tézstasálata (G, T, M, L, O)	-Őszi zöldségleves (G, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K) -Főtt burgonya	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Szilvalekváros gombóc (G, L) -Narancs
	S:1,9, E:774,0, ZS:35,5, T:2,0, F:40,6, CH:64,2, C:5,6, Ca:89,5	S:2,1, E:1 124,0, ZS:66,3, T:6,9, F:50,2, CH:75,1, C:3,4, Ca:88,1	S:0,9, E:572,0, ZS:21,5, T:0,1, F:28,2, CH:60,3, C:4,3, Ca:54,2	S:0,9, E:525,0, ZS:23,1, T:2,3, F:20,6, CH:55,9, C:4,4, Ca:131,4	S:1,8, E:748,0, ZS:17,5, T:0,1, F:21,3, CH:125,5, C:70,0, Ca:28,3
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:774,0, ZS:35,5, T:2,0, F:40,6, CH:64,2, C:5,6, Ca:89,5	S:2,1, E:1 124,0, ZS:66,3, T:6,9, F:50,2, CH:75,1, C:3,4, Ca:88,1	S:0,9, E:572,0, ZS:21,5, T:0,1, F:28,2, CH:60,3, C:4,3, Ca:54,2	S:0,9, E:525,0, ZS:23,1, T:2,3, F:20,6, CH:55,9, C:4,4, Ca:131,4	S:1,8, E:748,0, ZS:17,5, T:0,1, F:21,3, CH:125,5, C:70,0, Ca:28,3

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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2024.11.18.

Kedd
2024.11.19.

Szerda
2024.11.20.

Csütörtök
2024.11.21.

Péntek
2024.11.22.

Ebéd

-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S)
-Finomfőzelék (L, G, Z, M)
-Sertéspörkölt (G)

S:1,8, E:729,0, ZS:31,3, T:2,0, F:32,2,
CH:74,1, C:16,4, Ca:176,1

-Burgonyaleves (Z, M, G, T)
-Rántott csirkemell (G, T)
-Petrezselymes rizs

S:2,7, E:1 011,0, ZS:27,4, T:3,9, F:46,4,
CH:140,1, C:7,7, Ca:38,2

-Zeller leves (Z, G, T, O, M)
-Tarhonyáshús (Z, M, G, O)
-Cékla

S:1,7, E:647,0, ZS:13,4, T:0,5, F:28,2,
CH:99,6, C:17,9, Ca:38,4

-Erdész gulyás (Z, M, G, T)
-Rizsfelfújt (L, T, G)
-Körte

S:0,4, E:703,0, ZS:21,5, T:4,9, F:23,3,
CH:104,8, C:44,8, Ca:220,6

-Gombaleves (G, T)
-Csirkepaprikás (L)
-Tészta köret (G, T)

S:2,8, E:742,0, ZS:29,1, T:3,6, F:38,1,
CH:82,9, C:4,7, Ca:42,6

Összesen

S:1,8, E:729,0, ZS:31,3, T:2,0, F:32,2,
CH:74,1, C:16,4, Ca:176,1

S:2,7, E:1 011,0, ZS:27,4, T:3,9, F:46,4,
CH:140,1, C:7,7, Ca:38,2

S:1,7, E:647,0, ZS:13,4, T:0,5, F:28,2,
CH:99,6, C:17,9, Ca:38,4

S:0,4, E:703,0, ZS:21,5, T:4,9, F:23,3,
CH:104,8, C:44,8, Ca:220,6

S:2,8, E:742,0, ZS:29,1, T:3,6, F:38,1,
CH:82,9, C:4,7, Ca:42,6

Jó étvágyat!

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek