

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.01.06.	<i>Kedd</i> 2025.01.07.	<i>Szerda</i> 2025.01.08.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.09.	<i>Péntek</i> 2025.01.10.
<i>Ebéd</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Mákos metélt (G, T, L) -Alma	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Fasírt golyó (T)	-Gyümölcsleves (L) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Zöldséges Kuskusz (G)	-Karatbéléves (G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L)	-Brokkolikrém leves (L, G) -Kukoricás csirkeragu (G, L, T, O, M, S) -Párolt rizs
	S:1,5, E:1 145,0, ZS:39,4, T:3,3, F:47,5, CH:144,4, C:21,6, Ca:134,2	S:1,1, E:661,0, ZS:26,6, T:0,2, F:34,7, CH:66,6, C:10,6, Ca:1,1	S:3,2, E:1 134,0, ZS:44,6, T:6,9, F:24,8, CH:110,2, C:22,9, Ca:1,2	S:1,2, E:1 815,0, ZS:34,4, T:3,3, F:79,7, CH:284,5, C:118,7, Ca:151,9	S:1,9, E:1 053,0, ZS:34,9, T:5,1, F:45,7, CH:125,1, C:9,2, Ca:17,2
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:1 145,0, ZS:39,4, T:3,3, F:47,5, CH:144,4, C:21,6, Ca:134,2	S:1,1, E:661,0, ZS:26,6, T:0,2, F:34,7, CH:66,6, C:10,6, Ca:1,1	S:3,2, E:1 134,0, ZS:44,6, T:6,9, F:24,8, CH:110,2, C:22,9, Ca:1,2	S:1,2, E:1 815,0, ZS:34,4, T:3,3, F:79,7, CH:284,5, C:118,7, Ca:151,9	S:1,9, E:1 053,0, ZS:34,9, T:5,1, F:45,7, CH:125,1, C:9,2, Ca:17,2

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.01.13.	<i>Kedd</i> 2025.01.14.	<i>Szerda</i> 2025.01.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.16.	<i>Péntek</i> 2025.01.17.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves -Szárzabb főzelék (L, G) -Sertéspörkölt	-Májgaluskaleves (T, G, Z) -Káposztás tészta (G)	-Erőleves (G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyás tészta (G, Z, M) -Cékla	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Rakott karfiol (L, Z, M)
	S:1,8, E:485,0, ZS:23,5, T:3,6, F:26,8, CH:37,9, C:3,1, Ca:12,6	S:1,0, E:724,0, ZS:19,1, T:1,0, F:31,6, CH:95,7, C:8,0, Ca:76,5	S:0,8, E:1 187,0, ZS:18,9, T:0,3, F:49,4, CH:192,8, C:68,3, Ca:52,1	S:1,9, E:767,0, ZS:18,6, T:3,5, F:30,6, CH:108,3, C:17,7, Ca:66,0	S:1,0, E:420,0, ZS:29,4, T:2,2, F:19,8, CH:21,2, C:7,8, Ca:92,0
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:485,0, ZS:23,5, T:3,6, F:26,8, CH:37,9, C:3,1, Ca:12,6	S:1,0, E:724,0, ZS:19,1, T:1,0, F:31,6, CH:95,7, C:8,0, Ca:76,5	S:0,8, E:1 187,0, ZS:18,9, T:0,3, F:49,4, CH:192,8, C:68,3, Ca:52,1	S:1,9, E:767,0, ZS:18,6, T:3,5, F:30,6, CH:108,3, C:17,7, Ca:66,0	S:1,0, E:420,0, ZS:29,4, T:2,2, F:19,8, CH:21,2, C:7,8, Ca:92,0

## 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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid