

<i>ÉPER</i>	Étlap				
<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.03.03.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.03.04.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.03.05.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.03.06.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.03.07.</i>
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Zöldségkrémleves levesgyönggyel (G, L, T) -Tarhonyáshús (G, O, M)	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli	-Csülkös bableves (G, T) -Kakaós kalács kelt (G, L, T)
	<i>S:1,7, E:757,0, ZS:31,7, T:2,0, F:32,8, CH:79,8, C:18,1, Ca:145,2</i>	<i>S:1,1, E:676,0, ZS:31,3, T:7,9, F:24,0, CH:72,5, C:6,5, Ca:18,4</i>	<i>S:1,0, E:1 646,0, ZS:36,1, T:2,3, F:69,4, CH:244,1, C:127,1, Ca:212,1</i>	<i>S:0,8, E:880,0, ZS:52,6, T:0,0, F:35,6, CH:60,4, C:2,9, Ca:244,1</i>	<i>S:2,9, E:1 101,0, ZS:37,4, T:4,8, F:38,1, CH:142,6, C:29,6, Ca:181,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:757,0, ZS:31,7, T:2,0, F:32,8, CH:79,8, C:18,1, Ca:145,2</i>	<i>S:1,1, E:676,0, ZS:31,3, T:7,9, F:24,0, CH:72,5, C:6,5, Ca:18,4</i>	<i>S:1,0, E:1 646,0, ZS:36,1, T:2,3, F:69,4, CH:244,1, C:127,1, Ca:212,1</i>	<i>S:0,8, E:880,0, ZS:52,6, T:0,0, F:35,6, CH:60,4, C:2,9, Ca:244,1</i>	<i>S:2,9, E:1 101,0, ZS:37,4, T:4,8, F:38,1, CH:142,6, C:29,6, Ca:181,8</i>

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: szezámmag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

Étlap					
Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.03.10.	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
Ebéd	-Almaleves (L, G) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült kolbász	-Kukoricakrémleves (L, G) -Mákos metélt (G, T, L, O, M)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Bakonyi sertés tokány (Z, M, L, G) -Párolt rizs	-Erőleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)
	S:1,9, E:769,0, ZS:39,0, T:4,0, F:24,7, CH:67,4, C:4,1, Ca:115,4	S:1,9, E:1 214,0, ZS:44,1, T:6,2, F:36,3, CH:163,0, C:27,1, Ca:79,5	S:1,9, E:987,0, ZS:51,4, T:3,9, F:35,4, CH:92,1, C:2,6, Ca:45,9	S:0,9, E:364,0, ZS:19,2, T:2,2, F:15,2, CH:31,3, C:4,1, Ca:134,3	S:0,9, E:880,0, ZS:33,5, T:9,7, F:36,2, CH:105,9, C:5,3, Ca:259,5
Összesen	S:1,9, E:769,0, ZS:39,0, T:4,0, F:24,7, CH:67,4, C:4,1, Ca:115,4	S:1,9, E:1 214,0, ZS:44,1, T:6,2, F:36,3, CH:163,0, C:27,1, Ca:79,5	S:1,9, E:987,0, ZS:51,4, T:3,9, F:35,4, CH:92,1, C:2,6, Ca:45,9	S:0,9, E:364,0, ZS:19,2, T:2,2, F:15,2, CH:31,3, C:4,1, Ca:134,3	S:0,9, E:880,0, ZS:33,5, T:9,7, F:36,2, CH:105,9, C:5,3, Ca:259,5

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: szezámmag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek