

EPER Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.03.03.	Kedd 2025.03.04.	Szerda 2025.03.05.	Csütörtök 2025.03.06.	Péntek 2025.03.07.
Tízórai	-Epres tea -Tejbedara (G, L) S:0,0, E:764,0, ZS:7,7, T:0,3, F:26,0, CH:141,0, C:45,5, Ca:1,4	-Erdei gyümölcsös tea -Csirkemell sonka -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,8, E:317,0, ZS:8,9, T:2,4, F:18,2, CH:40,4, C:12,4, Ca:224,1	-Citromos tea -Rántotta (T) S:0,8, E:85,0, ZS:5,7, T:0,0, F:4,5, CH:3,1, C:2,4, Ca:0,0	-Tej (L) -Briós (G, L, T) S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:4,3, F:17,0, CH:69,3, C:11,5, Ca:300,0	-Málna tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) S:0,1, E:298,0, ZS:8,7, T:1,0, F:9,2, CH:45,3, C:7,8, Ca:76,9
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) S:1,7, E:757,0, ZS:31,7, T:2,0, F:32,8, CH:79,8, C:18,1, Ca:145,2	-Zöldségkrémleves levesgyönggyel (G, L, T) -Tarhonyáshús (G, O, M) S:1,1, E:676,0, ZS:31,3, T:7,9, F:24,0, CH:72,5, C:6,5, Ca:18,4	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) 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	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli S:0,8, E:880,0, ZS:52,6, T:0,0, F:35,6, CH:60,4, C:2,9, Ca:244,1	-Csülkös bableves (G, T) -Kakaós kalács kelt (G, L, T) 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
Uzsonna	-Alma -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) S:0,4, E:259,0, ZS:3,3, T:1,3, F:4,7, CH:53,5, C:9,2, Ca:24,3	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:381,0, ZS:11,7, T:1,1, F:16,8, CH:49,5, C:1,7, Ca:10,8	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) S:3,6, E:371,0, ZS:8,6, T:1,1, F:8,4, CH:48,5, C:1,4, Ca:1,8	-Danonino Nap mint nap ital 170g (L) S:0,1, E:115,0, ZS:1,4, T:0,9, F:2,7, CH:22,9, C:21,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,2, E:1 780,0, ZS:42,7, T:3,6, F:63,6, CH:274,3, C:72,9, Ca:170,9	S:5,2, E:1 374,0, ZS:52,0, T:11,5, F:59,0, CH:162,3, C:20,6, Ca:253,3	S:1,9, E:1 765,0, ZS:43,3, T:2,3, F:74,6, CH:251,3, C:130,6, Ca:212,1	S:4,4, E:1 737,0, ZS:75,7, T:5,4, F:61,0, CH:178,2, C:15,8, Ca:545,9	S:3,1, E:1 514,0, ZS:47,5, T:6,7, F:50,0, CH:210,7, C:58,5, Ca:258,7

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.03.10.	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
Tízórai	-Meggyes tea -Kenőmájas (O, M) -Rozskenyér (G) S:1,1, E:332,0, ZS:11,9, T:4,7, F:10,7, CH:46,1, C:8,4, Ca:5,3	-Málna-csipke Tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,3, E:487,0, ZS:30,4, T:1,3, F:10,4, CH:38,2, C:12,2, Ca:114,7	-Szilvás tea -Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,1, E:359,0, ZS:16,4, T:5,4, F:10,9, CH:39,1, C:11,5, Ca:114,9	-Kávé instant Maci (G, L) -Fonott kalács (G, L, T) S:0,7, E:474,0, ZS:13,4, T:7,1, F:13,8, CH:73,7, C:42,3, Ca:321,1	-Vörösfőnya tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,4, E:451,0, ZS:24,5, T:7,3, F:17,0, CH:39,8, C:12,5, Ca:134,9
Ebéd	-Almaleves (L, G) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) S:1,7, E:624,0, ZS:18,9, T:4,0, F:26,6, CH:76,2, C:5,2, Ca:101,2	-Kukoricakrémleves (L, G) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) 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	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Bakonyi sertés tokány (Z, M, L, G) -Párolt rizs S:1,9, E:987,0, ZS:51,4, T:3,9, F:35,4, CH:92,1, C:2,6, Ca:45,9	-Erőleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) S:0,9, E:364,0, ZS:19,2, T:2,2, F:15,2, CH:31,3, C:4,1, Ca:134,3	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) S:0,9, E:880,0, ZS:33,5, T:9,7, F:36,2, CH:105,9, C:5,3, Ca:259,5
Uzsonna	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,5, E:391,0, ZS:19,2, T:10,3, F:21,8, CH:30,1, C:3,7, Ca:474,5	-Görög joghurt (G, L, T, F, D) S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7	-Magyaros vajkrém (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika S:1,4, E:319,0, ZS:7,6, T:4,2, F:9,3, CH:50,6, C:2,1, Ca:2,5	-Soproni felvágott (G) -Natúr sajtkrém (L) -Korpás zsemle (G) S:2,4, E:403,0, ZS:15,3, T:2,0, F:16,1, CH:48,6, C:2,4, Ca:100,0	-Alma -Túró Rudi (L, F, O, D) S:0,1, E:416,0, ZS:18,2, T:13,0, F:10,3, CH:54,5, C:37,0, Ca:91,8
Összesen	S:5,3, E:1 347,0, ZS:50,0, T:19,1, F:59,1, CH:152,4, C:17,2, Ca:581,0	S:3,3, E:1 827,0, ZS:80,1, T:11,1, F:49,4, CH:217,4, C:54,3, Ca:292,0	S:5,4, E:1 665,0, ZS:75,4, T:13,5, F:55,6, CH:181,9, C:16,2, Ca:163,3	S:4,0, E:1 242,0, ZS:48,0, T:11,3, F:45,1, CH:153,7, C:48,8, Ca:555,4	S:3,4, E:1 746,0, ZS:76,1, T:30,0, F:63,5, CH:200,2, C:54,8, Ca:486,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)

E: energia (kcal)

G: glutén, gabonák

Z: zeller

D: diófélék, mandula, pisztácia

C: csillagfűrt

ZS: zsír (g)

T: telített zsírsav (g)

L: laktóz, tej, tejtermékek

R: rákfélék

M: mustár

P: puhatestűek

F: fehérje (g)

CH: szénhidrát (g)

T: tojás, fehérje

H: halak

S: szezámag

C: cukor (g)

Ca: kalcium (mg)

F: földimogyoró

O: szója

K: szulfitok, kéndioxid