

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.31.	<i>Kedd</i> 2025.04.01.	<i>Szerda</i> 2025.04.02.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.03.	<i>Péntek</i> 2025.04.04.
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, T) -Fokhagymás aprópecsenye	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Tavaszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Főtt hús	-Lencsegulyás (G, T) -Baracklekváros fánk (G, L, T, F, D)
	S:1,8, E:682,0, ZS:22,5, T:3,3, F:32,4, CH:80,8, C:5,2, Ca:57,9	S:1,7, E:1 810,0, ZS:42,0, T:5,4, F:79,2, CH:260,9, C:122,3, Ca:178,6	S:1,8, E:566,0, ZS:28,6, T:2,0, F:27,6, CH:46,9, C:6,1, Ca:49,2	S:0,9, E:803,0, ZS:33,9, T:0,0, F:78,8, CH:44,0, C:11,9, Ca:115,8	S:0,0, E:406,0, ZS:13,2, T:0,1, F:24,8, CH:42,1, C:2,1, Ca:53,3
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:682,0, ZS:22,5, T:3,3, F:32,4, CH:80,8, C:5,2, Ca:57,9	S:1,7, E:1 810,0, ZS:42,0, T:5,4, F:79,2, CH:260,9, C:122,3, Ca:178,6	S:1,8, E:566,0, ZS:28,6, T:2,0, F:27,6, CH:46,9, C:6,1, Ca:49,2	S:0,9, E:803,0, ZS:33,9, T:0,0, F:78,8, CH:44,0, C:11,9, Ca:115,8	S:0,0, E:406,0, ZS:13,2, T:0,1, F:24,8, CH:42,1, C:2,1, Ca:53,3

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: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.07.	<i>Kedd</i> 2025.04.08.	<i>Szerda</i> 2025.04.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.10.	<i>Péntek</i> 2025.04.11.
<i>Ebéd</i>	-Rántott leves (G, Z, M) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Bográcsgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos metélt (G, T, L, O, M)	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Tészta köret (G, T)
	S:0,9, E:709,0, ZS:26,2, T:7,6, F:22,7, CH:94,4, C:2,5, Ca:209,4	S:1,8, E:617,0, ZS:23,6, T:0,1, F:37,5, CH:61,1, C:3,4, Ca:260,3	S:1,5, E:1 408,0, ZS:46,9, T:3,6, F:53,8, CH:183,3, C:24,9, Ca:108,6	S:2,1, E:641,0, ZS:24,6, T:0,2, F:38,8, CH:62,1, C:5,0, Ca:155,2	S:1,8, E:762,0, ZS:34,4, T:0,5, F:40,1, CH:73,4, C:1,9, Ca:6,7
<i>Összesen</i>	S:0,9, E:709,0, ZS:26,2, T:7,6, F:22,7, CH:94,4, C:2,5, Ca:209,4	S:1,8, E:617,0, ZS:23,6, T:0,1, F:37,5, CH:61,1, C:3,4, Ca:260,3	S:1,5, E:1 408,0, ZS:46,9, T:3,6, F:53,8, CH:183,3, C:24,9, Ca:108,6	S:2,1, E:641,0, ZS:24,6, T:0,2, F:38,8, CH:62,1, C:5,0, Ca:155,2	S:1,8, E:762,0, ZS:34,4, T:0,5, F:40,1, CH:73,4, C:1,9, Ca:6,7

Jó étvágyat!

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	