

# Étlap

<b>Felsőiskolás</b> (11-14 év)	<b>Hétfő</b> 2025.03.31.	<b>Kedd</b> 2025.04.01.	<b>Szerda</b> 2025.04.02.	<b>Csütörtök</b> 2025.04.03.	<b>Péntek</b> 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	-Málna-csipke Tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  <i>S:1,3, E:291,0, ZS:9,9, T:1,3, F:9,1, CH:38,1, C:11,7, Ca:189,4</i>	-Birsalma-eper tea -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  <i>S:3,4, E:402,0, ZS:20,5, T:1,5, F:14,4, CH:38,1, C:11,4, Ca:114,9</i>	-Málna tea -Tejbedara (L, G)  <i>S:0,7, E:778,0, ZS:14,3, T:8,3, F:24,6, CH:136,5, C:66,2, Ca:560,6</i>	-Limonádé -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  <i>S:2,7, E:366,0, ZS:8,2, T:1,3, F:15,6, CH:54,2, C:26,0, Ca:126,6</i>	-Vanília tej (L, G) -Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zöldpaprika  <i>S:0,1, E:326,0, ZS:17,7, T:5,2, F:15,9, CH:24,6, C:22,4, Ca:310,9</i>
<b>Ebéd</b>	-Lebbencsleves (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, T) -Fokhagymás aprópecsenye  <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</i>	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)  <i>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</i>	-Tavaszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G)  <i>S:1,8, E:566,0, ZS:28,6, T:2,0, F:27,6, CH:46,9, C:6,1, Ca:49,2</i>	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Főtt hús  <i>S:0,9, E:803,0, ZS:33,9, T:0,0, F:78,8, CH:44,0, C:11,9, Ca:115,8</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Barackleváros fánk (G, L, T, F, D)  <i>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>
<b>Uzsonna</b>	-Gyümölcs joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)  <i>S:0,6, E:300,0, ZS:5,7, T:3,1, F:7,9, CH:52,8, C:23,0, Ca:132,5</i>	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  <i>S:1,2, E:252,0, ZS:10,4, T:0,4, F:6,7, CH:30,2, C:3,4, Ca:115,2</i>	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G)  <i>S:2,3, E:394,0, ZS:15,5, T:1,1, F:14,4, CH:47,5, C:1,4, Ca:1,8</i>	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)  <i>S:2,4, E:335,0, ZS:3,2, T:0,0, F:9,5, CH:63,4, C:0,0, Ca:116,3</i>	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)  <i>S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0</i>
<b>Összesen</b>	<i>S:3,7, E:1 274,0, ZS:38,1, T:7,8, F:49,5, CH:171,8, C:39,9, Ca:379,8</i>	<i>S:6,3, E:2 463,0, ZS:72,9, T:7,3, F:100,3, CH:329,1, C:137,1, Ca:408,6</i>	<i>S:4,7, E:1 738,0, ZS:58,4, T:11,5, F:66,6, CH:230,9, C:73,8, Ca:611,6</i>	<i>S:5,9, E:1 504,0, ZS:45,3, T:1,4, F:104,0, CH:161,6, C:37,9, Ca:358,7</i>	<i>S:0,2, E:766,0, ZS:32,4, T:5,3, F:41,3, CH:70,9, C:25,6, Ca:364,1</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: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<b>Felsőiskolás</b> (11-14 év)	<b>Hétfő</b> 2025.04.07.	<b>Kedd</b> 2025.04.08.	<b>Szerda</b> 2025.04.09.	<b>Csütörtök</b> 2025.04.10.	<b>Péntek</b> 2025.04.11.
<b>Tízórai</b>	-Szilvás tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Meggy-berkenye Tea -Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Citromos tea -Rántotta (T)	-Limonádé -Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	S:0,0, E:244,0, ZS:5,8, T:2,6, F:8,0, CH:40,9, C:21,4, Ca:180,4	S:0,7, E:433,0, ZS:14,2, T:7,6, F:15,3, CH:58,7, C:26,3, Ca:306,2	S:2,1, E:416,0, ZS:22,9, T:8,2, F:10,7, CH:39,1, C:11,7, Ca:114,7	S:0,8, E:90,0, ZS:5,7, T:0,0, F:5,1, CH:3,6, C:3,0, Ca:0,5	S:6,3, E:818,0, ZS:50,4, T:19,3, F:33,7, CH:56,4, C:26,8, Ca:115,6
<b>Ebéd</b>	-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
<b>Uzsonna</b>	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)	-Danonino Nap mint nap ital 170g (L)	-Túró Rudi (L, F, O, D) -Alma	-Sonkás kockasajt
	S:3,0, E:472,0, ZS:15,6, T:5,0, F:15,2, CH:66,5, C:1,1, Ca:18,1	S:2,4, E:317,0, ZS:8,2, T:0,9, F:5,7, CH:39,0, C:0,3, Ca:1,8	S:0,1, E:115,0, ZS:1,4, T:0,9, F:2,7, CH:22,9, C:21,0, Ca:0,0	S:0,1, E:416,0, ZS:18,2, T:13,0, F:10,3, CH:54,5, C:37,0, Ca:91,8	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,9, E:1 426,0, ZS:47,6, T:15,1, F:45,8, CH:201,8, C:25,1, Ca:407,9	S:4,9, E:1 366,0, ZS:46,0, T:8,6, F:58,4, CH:158,8, C:29,9, Ca:568,3	S:3,7, E:1 939,0, ZS:71,2, T:12,7, F:67,2, CH:245,3, C:57,7, Ca:223,3	S:3,1, E:1 146,0, ZS:48,5, T:13,2, F:54,2, CH:120,2, C:45,0, Ca:247,6	S:8,1, E:1 580,0, ZS:84,8, T:19,8, F:73,8, CH:129,9, C:28,7, Ca:122,3

## 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