

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.04.28.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.04.29.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.04.30.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.05.01.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.05.02.</i>
<i>Ebéd</i>	-Karalábéleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, Z) -Fasírt golyó (G, T) <i>S:0,9, E:521,0, ZS:20,8, T:0,3, F:31,6, CH:53,1, C:12,3, Ca:6,7</i>	-Nyírségi gombóclevés (T, G, L) -Resztelt máj -Tört burgonya <i>S:3,7, E:900,0, ZS:37,6, T:3,6, F:43,5, CH:87,2, C:5,6, Ca:56,8</i>	-Frankfurti leves (L, G, T) -Grízes metélt (G, T) -Sárgabarack lekvár <i>S:0,5, E:1 053,0, ZS:54,5, T:3,8, F:31,0, CH:102,5, C:10,3, Ca:44,4</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:0,9, E:521,0, ZS:20,8, T:0,3, F:31,6, CH:53,1, C:12,3, Ca:6,7</i>	<i>S:3,7, E:900,0, ZS:37,6, T:3,6, F:43,5, CH:87,2, C:5,6, Ca:56,8</i>	<i>S:0,5, E:1 053,0, ZS:54,5, T:3,8, F:31,0, CH:102,5, C:10,3, Ca:44,4</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szeszámog</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.05.05.	Kedd 2025.05.06.	Szerda 2025.05.07.	Csütörtök 2025.05.08.	Péntek 2025.05.09.
Ebéd	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli	-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyáshús (Z, M, G, O) -Alma	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Nudli mákos (G, T)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Meggyes kevert (T, G, L)
	S:0,8, E:935,0, ZS:58,2, T:2,0, F:28,9, CH:64,4, C:6,8, Ca:84,0	S:0,6, E:569,0, ZS:16,0, T:2,4, F:23,4, CH:82,6, C:12,0, Ca:54,0	S:0,8, E:985,0, ZS:18,1, T:1,0, F:12,9, CH:78,6, C:17,5, Ca:26,5	S:2,9, E:1 769,0, ZS:38,1, T:3,2, F:77,9, CH:260,5, C:118,7, Ca:143,3	S:1,0, E:506,0, ZS:22,0, T:1,8, F:15,1, CH:61,2, C:9,2, Ca:37,2
Összesen	S:0,8, E:935,0, ZS:58,2, T:2,0, F:28,9, CH:64,4, C:6,8, Ca:84,0	S:0,6, E:569,0, ZS:16,0, T:2,4, F:23,4, CH:82,6, C:12,0, Ca:54,0	S:0,8, E:985,0, ZS:18,1, T:1,0, F:12,9, CH:78,6, C:17,5, Ca:26,5	S:2,9, E:1 769,0, ZS:38,1, T:3,2, F:77,9, CH:260,5, C:118,7, Ca:143,3	S:1,0, E:506,0, ZS:22,0, T:1,8, F:15,1, CH:61,2, C:9,2, Ca:37,2

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