

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.	Vasárnap 2025.05.18.
Ebéd	-Tavaszi leves (L) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G) S:1,8, E:455,0, ZS:21,6, T:2,0, F:25,5, CH:38,7, C:4,8, Ca:63,3	-Legényfogó leves (L, G, T) -Gránátos kocka (G, T) S:0,2, E:784,0, ZS:22,0, T:3,9, F:33,1, CH:109,4, C:7,4, Ca:87,3	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs S:1,7, E:1 208,0, ZS:39,5, T:2,5, F:85,0, CH:136,2, C:32,8, Ca:101,3	-Karlábéleves (G, T) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Párolt bulgur (G, O) S:1,9, E:776,0, ZS:37,0, T:4,3, F:33,4, CH:74,0, C:5,8, Ca:66,1	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Kakaóscsiga (G, L, T) S:0,5, E:824,0, ZS:45,7, T:2,2, F:21,7, CH:81,9, C:24,2, Ca:54,9	-Gombakrémleves (L, G) -Rakott penne (G, T, L, O, M, S, K) S:1,2, E:525,0, ZS:15,0, T:2,7, F:17,4, CH:78,4, C:5,4, Ca:66,5	
Összesen	S:1,8, E:455,0, ZS:21,6, T:2,0, F:25,5, CH:38,7, C:4,8, Ca:63,3	S:0,2, E:784,0, ZS:22,0, T:3,9, F:33,1, CH:109,4, C:7,4, Ca:87,3	S:1,7, E:1 208,0, ZS:39,5, T:2,5, F:85,0, CH:136,2, C:32,8, Ca:101,3	S:1,9, E:776,0, ZS:37,0, T:4,3, F:33,4, CH:74,0, C:5,8, Ca:66,1	S:0,5, E:824,0, ZS:45,7, T:2,2, F:21,7, CH:81,9, C:24,2, Ca:54,9	S:1,2, E:525,0, ZS:15,0, T:2,7, F:17,4, CH:78,4, C:5,4, Ca:66,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.
Ebéd	-Lebbencsleves (G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli S:1,0, E:1 018,0, ZS:63,3, T:5,0, F:32,6, CH:71,1, C:14,0, Ca:151,2	-Rántott leves (G, Z, M) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) S:2,0, E:890,0, ZS:34,7, T:2,9, F:36,2, CH:108,5, C:14,8, Ca:64,8	-Gyümölcsleves (L, G) -Resztelt máj -Tört burgonya S:4,4, E:877,0, ZS:21,6, T:3,2, F:29,7, CH:90,2, C:22,7, Ca:74,0		
Összesen	S:1,0, E:1 018,0, ZS:63,3, T:5,0, F:32,6, CH:71,1, C:14,0, Ca:151,2	S:2,0, E:890,0, ZS:34,7, T:2,9, F:36,2, CH:108,5, C:14,8, Ca:64,8	S:4,4, E:877,0, ZS:21,6, T:3,2, F:29,7, CH:90,2, C:22,7, Ca:74,0		

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