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				-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Tészta köret (G, T)	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)
				S:2,0, E:925,0, ZS:39,9, T:4,9, F:35,9, CH:105,0, C:5,6, Ca:146,3	*S:1,9, E:813,0, ZS:26,0, T:7,8, F:32,5, CH:109,4, C:9,5, Ca:275,2*
Összesen				*S:2,0, E:925,0, ZS:39,9, T:4,9, F:35,9, CH:105,0, C:5,6, Ca:146,3*	*S:1,9, E:813,0, ZS:26,0, T:7,8, F:32,5, CH:109,4, C:9,5, Ca:275,2*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	*E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g)	*T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g)	*CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g)	*Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák	*Z: zeller*	*D: diófélék, mandula, pisztácia*	*C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.05.26.	Kedd 2025.05.27.	Szerda 2025.05.28.	Csütörtök 2025.05.29.	Péntek 2025.05.30.
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt burgonya -Főtt tojás (T)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Barackleves (L, G, T, Z, O, M) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Mexikói leves (Z, G) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Vagdaltpogácsa (G, T)	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Káposztás tészta (G)
	S:1,7, E:794,0, ZS:23,4, T:1,5, F:28,6, CH:108,9, C:9,6, Ca:140,6	*S:0,9, E:1 832,0, ZS:36,4, T:7,6, F:69,1, CH:291,2, C:127,9, Ca:211,6*	*S:1,1, E:542,0, ZS:21,0, T:4,2, F:23,6, CH:69,5, C:21,0, Ca:209,9*	*S:2,9, E:817,0, ZS:30,1, T:0,7, F:46,1, CH:86,3, C:2,0, Ca:262,9*	*S:0,9, E:562,0, ZS:19,5, T:0,6, F:21,2, CH:65,8, C:6,9, Ca:75,4*
Összesen	*S:1,7, E:794,0, ZS:23,4, T:1,5, F:28,6, CH:108,9, C:9,6, Ca:140,6*	*S:0,9, E:1 832,0, ZS:36,4, T:7,6, F:69,1, CH:291,2, C:127,9, Ca:211,6*	*S:1,1, E:542,0, ZS:21,0, T:4,2, F:23,6, CH:69,5, C:21,0, Ca:209,9*	*S:2,9, E:817,0, ZS:30,1, T:0,7, F:46,1, CH:86,3, C:2,0, Ca:262,9*	*S:0,9, E:562,0, ZS:19,5, T:0,6, F:21,2, CH:65,8, C:6,9, Ca:75,4*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*