

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>Tízórai</i>	-Tej (L) -Lekváros kenyér (G, F, O, S, L) <i>S:0,5, E:214,0, ZS:9,1, T:4,8, F:9,7, CH:22,1, C:12,7, Ca:300,0</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Édes túró (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:381,0, ZS:11,1, T:6,0, F:22,2, CH:44,7, C:12,7, Ca:112,7</i>	-Málna-csipke Tea -Rántotta (T) -Kígyóuborka <i>S:0,8, E:114,0, ZS:5,8, T:0,0, F:4,7, CH:9,4, C:8,3, Ca:11,3</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) -Reszelt 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>Uzsonna</i>	-Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:453,0, ZS:30,4, T:1,3, F:10,4, CH:29,8, C:3,9, Ca:114,5</i>	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,3, E:279,0, ZS:10,4, T:3,3, F:12,7, CH:31,1, C:3,5, Ca:114,5</i>	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Korpás rúd (G) <i>S:1,2, E:391,0, ZS:13,9, T:5,0, F:16,5, CH:47,4, C:1,4, Ca:0,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:1 187,0, ZS:60,3, T:6,4, F:51,7, CH:104,9, C:28,8, Ca:421,2</i>	<i>S:7,3, E:1 559,0, ZS:59,1, T:13,0, F:78,4, CH:162,9, C:21,8, Ca:284,0</i>	<i>S:2,5, E:1 558,0, ZS:74,3, T:8,8, F:52,2, CH:159,4, C:20,1, Ca:55,7</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: szezám</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

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.05.	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
<i>Tízórai</i>	-Citromos tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát <i>S:0,7, E:763,0, ZS:13,9, T:8,2, F:24,9, CH:132,2, C:61,6, Ca:560,8</i>	-Epres tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,9, E:380,0, ZS:12,3, T:7,4, F:20,7, CH:43,0, C:7,6, Ca:213,9</i>	-Meggy-berkenye Tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:4,5, E:472,0, ZS:9,0, T:0,9, F:9,5, CH:72,0, C:8,4, Ca:18,3</i>	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) <i>S:0,7, E:426,0, ZS:14,1, T:7,5, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:327,1</i>	-Limonádé -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,4, E:509,0, ZS:23,5, T:7,1, F:16,0, CH:54,7, C:27,1, Ca:135,6</i>
<i>Ebéd</i>	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli <i>S:0,8, E:935,0, ZS:58,2, T:2,0, F:28,9, CH:64,4, C:6,8, Ca:84,0</i>	-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyáshús (Z, M, G, O) -Alma <i>S:0,6, E:569,0, ZS:16,0, T:2,4, F:23,4, CH:82,6, C:12,0, Ca:54,0</i>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Nudli mákos (G, T) <i>S:0,8, E:985,0, ZS:18,1, T:1,0, F:12,9, CH:78,6, C:17,5, Ca:26,5</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) <i>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</i>	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Meggyes kevert (T, G, L) <i>S:1,0, E:506,0, ZS:22,0, T:1,8, F:15,1, CH:61,2, C:9,2, Ca:37,2</i>
<i>Uzsonna</i>	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:304,0, ZS:12,9, T:1,3, F:13,7, CH:29,9, C:3,7, Ca:123,5</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Rozskenyér (G) <i>S:0,2, E:250,0, ZS:7,0, T:4,0, F:5,7, CH:38,8, C:1,0, Ca:2,5</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,3, E:319,0, ZS:8,6, T:1,1, F:11,4, CH:47,1, C:1,4, Ca:76,6</i>	-Szivecske puding (L) <i>S:0,2, E:86,0, ZS:1,2, T:0,8, F:2,9, CH:15,1, C:13,0, Ca:97,7</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>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:2 002,0, ZS:84,9, T:11,6, F:67,5, CH:226,6, C:72,1, Ca:768,2</i>	<i>S:3,8, E:1 199,0, ZS:35,3, T:13,8, F:49,7, CH:164,5, C:20,6, Ca:270,4</i>	<i>S:6,6, E:1 776,0, ZS:35,7, T:3,0, F:33,8, CH:197,6, C:27,3, Ca:121,4</i>	<i>S:3,8, E:2 281,0, ZS:53,4, T:11,6, F:95,8, CH:333,6, C:157,4, Ca:568,1</i>	<i>S:3,4, E:1 048,0, ZS:47,0, T:8,9, F:31,6, CH:120,1, C:37,4, Ca:172,8</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: szezám
K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek