

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.12.	<i>Kedd</i> 2025.05.13.	<i>Szerda</i> 2025.05.14.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.15.	<i>Péntek</i> 2025.05.16.	<i>Szombat</i> 2025.05.17.	<i>Vasárnap</i> 2025.05.18.
<i>Tízórai</i>	-Meggyes tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Birsalma-eper tea -Hot dog (G, T, M)	-Szilvás tea -Főtt tojás (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Maci kávé (G, L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Limonádé -Korpás rúd (G) -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Zöldpaprika	-Vörösfőny tea -Reszelt répa -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	
	S:0,0, E:252,0, ZS:6,8, T:2,8, F:9,0, CH:41,9, C:22,4, Ca:180,4	S:2,5, E:538,0, ZS:22,6, T:1,7, F:16,7, CH:65,7, C:12,8, Ca:24,3	S:1,3, E:300,0, ZS:10,2, T:1,3, F:11,6, CH:37,3, C:10,4, Ca:114,9	S:0,7, E:481,0, ZS:13,6, T:7,2, F:14,0, CH:74,4, C:42,9, Ca:300,2	S:1,6, E:379,0, ZS:3,1, T:0,2, F:9,4, CH:73,9, C:24,1, Ca:101,1	S:1,3, E:250,0, ZS:6,4, T:1,5, F:7,4, CH:40,1, C:12,5, Ca:125,2	
<i>Ebéd</i>	-Tavaszi leves (L) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G)	-Legényfogó leves (L, G, T) -Gránátos kocka (G, T)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs	-Karlábéleves (G, T) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Párolt bulgur (G, O)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Kakaóscsiga (G, L, T)	-Gombakrémleves (L, G) -Rakott penne (G, T, L, O, M, S, K)	
	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	
<i>Uzsonna</i>	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek	-Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) -Gyümölcs joghurt (L)	-Kinder tejszelet (L)	
	S:0,9, E:397,0, ZS:21,3, T:7,8, F:10,4, CH:39,2, C:0,3, Ca:13,1	S:2,5, E:467,0, ZS:18,0, T:10,1, F:24,9, CH:49,6, C:1,7, Ca:361,8	S:6,3, E:723,0, ZS:50,4, T:19,3, F:33,7, CH:33,3, C:4,1, Ca:114,5	S:1,4, E:219,0, ZS:5,2, T:2,2, F:8,1, CH:31,7, C:5,2, Ca:233,9	S:0,6, E:300,0, ZS:5,7, T:3,1, F:7,9, CH:52,8, C:23,0, Ca:132,5	S:0,6, E:422,0, ZS:27,9, T:16,6, F:7,9, CH:34,0, C:29,5, Ca:117,0	
<i>Összesen</i>	S:2,8, E:1 104,0, ZS:49,7, T:12,5, F:44,9, CH:119,8, C:27,5, Ca:256,7	S:5,3, E:1 789,0, ZS:62,6, T:15,8, F:74,6, CH:224,7, C:21,9, Ca:473,3	S:9,3, E:2 231,0, ZS:100,1, T:23,1, F:130,2, CH:206,7, C:47,3, Ca:330,6	S:4,0, E:1 476,0, ZS:55,8, T:13,7, F:55,6, CH:180,2, C:53,9, Ca:600,1	S:2,6, E:1 504,0, ZS:54,4, T:5,5, F:39,0, CH:208,6, C:71,3, Ca:288,5	S:3,1, E:1 197,0, ZS:49,4, T:20,8, F:32,7, CH:152,5, C:47,4, Ca:308,7	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:

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

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.19.	<i>Kedd</i> 2025.05.20.	<i>Szerda</i> 2025.05.21.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.22.	<i>Péntek</i> 2025.05.23.
<i>Tízórai</i>	-Citromos tea -Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,2, E:277,0, ZS:10,5, T:0,4, F:7,5, CH:34,3, C:6,3, Ca:127,0	-Málna tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,3, E:307,0, ZS:8,2, T:1,4, F:16,5, CH:39,8, C:11,5, Ca:114,9	-Málna-csipke Tea -Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,3, E:372,0, ZS:15,6, T:1,3, F:14,6, CH:39,0, C:11,7, Ca:138,2		
<i>Ebéd</i>	-Lebbensleves (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		
<i>Uzsonna</i>	-Pöttyös túró rudi (L, O) -Alma S:0,1, E:398,0, ZS:15,2, T:13,0, F:11,3, CH:54,5, C:35,0, Ca:11,8	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) S:1,7, E:342,0, ZS:9,8, T:4,8, F:14,9, CH:47,0, C:1,4, Ca:151,8	-Kockasajt (L) -Korpás rúd (G) S:2,6, E:299,0, ZS:5,6, T:2,2, F:11,8, CH:48,6, C:1,8, Ca:1 000,0		
<i>Összesen</i>	S:2,3, E:1 693,0, ZS:89,0, T:18,5, F:51,4, CH:160,0, C:55,4, Ca:290,1	S:5,1, E:1 539,0, ZS:52,6, T:9,2, F:67,6, CH:195,4, C:27,7, Ca:331,4	S:8,3, E:1 548,0, ZS:42,8, T:6,7, F:56,1, CH:177,8, C:36,3, Ca:1 212,2		

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: szulfitek, kén-dioxid	