

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.05.19.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.05.20.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.05.21.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.05.22.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.05.23.</i>
<i>Tízórai</i>				-Limonádé -Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek <i>S:1,4, E:346,0, ZS:8,8, T:4,4, F:6,5, CH:55,1, C:27,6, Ca:137,5</i>	-Vaníliás tej (L, G) -Rántotta (T) -Lilahagyma <i>S:0,8, E:297,0, ZS:12,8, T:4,3, F:13,2, CH:30,3, C:26,5, Ca:331,6</i>
<i>Ebéd</i>				-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Tészta köret (G, T) <i>S:2,0, E:925,0, ZS:39,9, T:4,9, F:35,9, CH:105,0, C:5,6, Ca:146,3</i>	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) <i>S:1,9, E:813,0, ZS:26,0, T:7,8, F:32,5, CH:109,4, C:9,5, Ca:275,2</i>
<i>Uzsonna</i>				-Krémtúró, mazsolás, vaniliás (L) <i>S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,3, E:302,0, ZS:12,9, T:1,3, F:6,2, CH:30,2, C:3,4, Ca:114,5</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:3,4, E:1 499,0, ZS:57,6, T:9,3, F:57,5, CH:180,8, C:48,0, Ca:344,0</i>	<i>S:5,0, E:1 411,0, ZS:51,7, T:13,3, F:51,8, CH:169,8, C:39,4, Ca:721,3</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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.26.	<i>Kedd</i> 2025.05.27.	<i>Szerda</i> 2025.05.28.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.29.	<i>Péntek</i> 2025.05.30.
<i>Tízórai</i>	-Vörösfonya tea -Főtt virsli (M, L) <i>S:0,3, E:5 548,0, ZS:493,5, T:1,7, F:225,8, CH:10,6, C:9,2, Ca:60,4</i>	-Tej (L) -Lekváros kenyér (G, L) <i>S:0,3, E:256,0, ZS:11,7, T:6,4, F:10,1, CH:27,2, C:11,9, Ca:306,5</i>	-Limonádé -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) <i>S:2,4, E:453,0, ZS:8,8, T:3,1, F:15,4, CH:76,5, C:24,3, Ca:2,9</i>	-Földiszedres-zöld tea -Édes túró (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:384,0, ZS:10,6, T:6,3, F:22,7, CH:45,6, C:7,4, Ca:202,7</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>
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt burgonya -Főtt tojás (T) <i>S:1,7, E:794,0, ZS:23,4, T:1,5, F:28,6, CH:108,9, C:9,6, Ca:140,6</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) <i>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</i>	-Barackleves (L, G, T, Z, O, M) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) <i>S:1,1, E:542,0, ZS:21,0, T:4,2, F:23,6, CH:69,5, C:21,0, Ca:209,9</i>	-Mexikói leves (Z, G) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:2,9, E:817,0, ZS:30,1, T:0,7, F:46,1, CH:86,3, C:2,0, Ca:262,9</i>	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Káposztás tészta (G) <i>S:0,9, E:562,0, ZS:19,5, T:0,6, F:21,2, CH:65,8, C:6,9, Ca:75,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Zabfalatok (G, F, D) -Narancs <i>S:0,0, E:511,0, ZS:21,0, T:0,0, F:8,2, CH:73,5, C:10,1, Ca:0,0</i>	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,3, E:332,0, ZS:16,9, T:1,3, F:12,2, CH:30,3, C:3,4, Ca:114,5</i>	-Natúr vajkrém -Csavart kifli -Zöldpaprika <i>S:0,9, E:383,0, ZS:10,9, T:1,3, F:1,4, CH:59,7, C:2,2, Ca:2,5</i>	-paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,3, E:264,0, ZS:4,0, T:1,1, F:8,4, CH:47,0, C:1,4, Ca:1,8</i>	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:2,1, E:337,0, ZS:16,5, T:5,4, F:11,1, CH:32,7, C:4,5, Ca:125,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,1, E:6 853,0, ZS:537,9, T:3,3, F:262,6, CH:193,0, C:28,9, Ca:200,9</i>	<i>S:3,5, E:2 420,0, ZS:64,9, T:15,3, F:91,3, CH:348,7, C:143,2, Ca:632,7</i>	<i>S:4,4, E:1 378,0, ZS:40,8, T:8,6, F:40,4, CH:205,8, C:47,4, Ca:215,3</i>	<i>S:5,5, E:1 465,0, ZS:44,7, T:8,0, F:77,1, CH:178,9, C:10,9, Ca:467,4</i>	<i>S:3,7, E:1 326,0, ZS:50,1, T:13,5, F:47,4, CH:156,6, C:37,1, Ca:528,3</i>

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