

# Étlap

| Felsős iskolás<br>(11-14 év) | Hétfő<br>2025.06.23.                                                                                                                                                             | Kedd<br>2025.06.24.                                                                                                                                                                              | Szerda<br>2025.06.25.                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>2025.06.26.                                                                                                                  | Péntek<br>2025.06.27.                                                                                                          |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                         | <div>-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K)<br/>-Burgonyafőzelék (L, G, Z, M)<br/>-Sült virsli</div> <div>S:0,8, E:890,0, ZS:53,9, T:2,1, F:29,0, CH:62,3, C:6,4, Ca:81,4</div> | <div>-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)<br/>-Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)<br/>-Kuszkusz (G)</div> <div>S:2,5, E:2 304,0, ZS:59,3, T:3,4, F:78,9, CH:344,0, C:131,4, Ca:4,5</div> | <div>-Pásztortarhonya (G, T)<br/>-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K)<br/>-Pásztortarhonya (G, T)</div> <div>S:3,5, E:908,0, ZS:28,4, T:0,7, F:31,2, CH:123,6, C:11,2, Ca:56,6</div> | <div>-Bográcsgulyás (G, T)<br/>-Kakaós csiga (G, L, T)</div> <div>S:0,4, E:971,0, ZS:43,7, T:0,1, F:30,8, CH:110,5, C:24,3, Ca:43,6</div> | <div>-Raguleves (G, T)<br/>-Rakott zöldbab (L)</div> <div>S:0,9, E:642,0, ZS:33,7, T:3,7, F:37,0, CH:45,4, C:1,8, Ca:6,8</div> |
| Összesen                     | <div>S:0,8, E:890,0, ZS:53,9, T:2,1, F:29,0, CH:62,3, C:6,4, Ca:81,4</div>                                                                                                       | <div>S:2,5, E:2 304,0, ZS:59,3, T:3,4, F:78,9, CH:344,0, C:131,4, Ca:4,5</div>                                                                                                                   | <div>S:3,5, E:908,0, ZS:28,4, T:0,7, F:31,2, CH:123,6, C:11,2, Ca:56,6</div>                                                                                                             | <div>S:0,4, E:971,0, ZS:43,7, T:0,1, F:30,8, CH:110,5, C:24,3, Ca:43,6</div>                                                              | <div>S:0,9, E:642,0, ZS:33,7, T:3,7, F:37,0, CH:45,4, C:1,8, Ca:6,8</div>                                                      |

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

# Étlap

| <i>Felső iskola</i><br>(11-14 év) | <i>Hétfő</i><br>2025.06.30.                                                                                                                                                                   | <i>Kedd</i><br>2025.07.01.                                                                                                                                                                        | <i>Szerda</i><br>2025.07.02.                                                                                                                                                                               | <i>Csütörtök</i><br>2025.07.03.                                                                                                                                               | <i>Péntek</i><br>2025.07.04.                                                                                                                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                       | <div>- Zellerkrémleves (L, O, Z, G)<br/>- Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z)<br/>- Burgonya köret</div> <div>S:2,6, E:583,0, ZS:19,6, T:4,7, F:29,5, CH:65,4, C:4,5, Ca:90,1</div> | <div>- Csontleves (Z, M)<br/>- Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K)<br/>- Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)</div> <div>S:1,8, E:617,0, ZS:23,6, T:0,1, F:37,5, CH:61,1, C:3,4, Ca:260,3</div> | <div>- Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K)<br/>- Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)<br/>- Reszelt sajt (L)</div> <div>S:3,4, E:1 847,0, ZS:43,8, T:7,0, F:84,4, CH:260,5, C:118,7, Ca:293,3</div> | <div>- Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)<br/>- Csirke nuggets (G, Z)<br/>- Párolt rizs</div> <div>S:8,2, E:1 697,0, ZS:28,3, T:0,7, F:56,8, CH:287,3, C:126,3, Ca:3,3</div> | <div>- Lencsegulyás (G, T)<br/>- Baracklekváros fánk (G, L, T, F, D)</div> <div>S:0,0, E:406,0, ZS:13,2, T:0,1, F:24,8, CH:42,1, C:2,1, Ca:53,3</div> |
| <i>Összesen</i>                   | <div>S:2,6, E:583,0, ZS:19,6, T:4,7, F:29,5, CH:65,4, C:4,5, Ca:90,1</div>                                                                                                                    | <div>S:1,8, E:617,0, ZS:23,6, T:0,1, F:37,5, CH:61,1, C:3,4, Ca:260,3</div>                                                                                                                       | <div>S:3,4, E:1 847,0, ZS:43,8, T:7,0, F:84,4, CH:260,5, C:118,7, Ca:293,3</div>                                                                                                                           | <div>S:8,2, E:1 697,0, ZS:28,3, T:0,7, F:56,8, CH:287,3, C:126,3, Ca:3,3</div>                                                                                                | <div>S:0,0, E:406,0, ZS:13,2, T:0,1, F:24,8, CH:42,1, C:2,1, Ca:53,3</div>                                                                            |

Jó étvágyat!

|                       |                                |                             |             |                                 |                |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> | <b>Allergén jelmagyarázat:</b> |                             |             |                                 |                |
| 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, kén-dioxid        |                |