

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.
Ebéd	-Karfiolleves (G, T, O, M, L) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt burgonya -Főtt tojás (T)	-Karalábéleves (G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Mákos metélt (G, T, L, O, M)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Rakott cukkini (L, G)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)
	S:11,8, E:889,0, ZS:24,3, T:4,9, F:32,7, CH:128,9, C:16,1, Ca:229,2	S:0,9, E:359,0, ZS:17,5, T:2,2, F:16,1, CH:32,9, C:4,7, Ca:142,5	S:1,5, E:1 435,0, ZS:64,3, T:5,7, F:48,0, CH:157,7, C:23,9, Ca:136,2	S:1,1, E:881,0, ZS:40,0, T:10,2, F:31,7, CH:93,4, C:9,2, Ca:282,9	S:0,9, E:912,0, ZS:39,3, T:9,8, F:34,8, CH:102,8, C:5,7, Ca:263,2
Összesen	S:11,8, E:889,0, ZS:24,3, T:4,9, F:32,7, CH:128,9, C:16,1, Ca:229,2	S:0,9, E:359,0, ZS:17,5, T:2,2, F:16,1, CH:32,9, C:4,7, Ca:142,5	S:1,5, E:1 435,0, ZS:64,3, T:5,7, F:48,0, CH:157,7, C:23,9, Ca:136,2	S:1,1, E:881,0, ZS:40,0, T:10,2, F:31,7, CH:93,4, C:9,2, Ca:282,9	S:0,9, E:912,0, ZS:39,3, T:9,8, F:34,8, CH:102,8, C:5,7, Ca:263,2

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-mag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.07.14.	Kedd 2025.07.15.	Szerda 2025.07.16.	Csütörtök 2025.07.17.	Péntek 2025.07.18.
Ebéd	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya S:1,6, E:1 188,0, ZS:25,0, T:0,2, F:51,9, CH:176,5, C:66,5, Ca:53,3	-Őszibarack leves -Panírozott dinók (G, L, T, Z, O, M, S) -Franciasaláta (L, T, M, Z) S:2,9, E:1 582,0, ZS:25,8, T:6,9, F:17,2, CH:81,1, C:9,5, Ca:67,4	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Carbonara spagetti (G, L, O) S:1,0, E:556,0, ZS:37,0, T:10,6, F:17,5, CH:34,5, C:4,9, Ca:232,6	-Erőleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) S:0,0, E:846,0, ZS:18,0, T:0,7, F:49,7, CH:105,9, C:5,4, Ca:35,1	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Túrós tészta (G, L) S:1,8, E:706,0, ZS:33,2, T:7,4, F:29,6, CH:65,7, C:15,5, Ca:125,9
Összesen	S:1,6, E:1 188,0, ZS:25,0, T:0,2, F:51,9, CH:176,5, C:66,5, Ca:53,3	S:2,9, E:1 582,0, ZS:25,8, T:6,9, F:17,2, CH:81,1, C:9,5, Ca:67,4	S:1,0, E:556,0, ZS:37,0, T:10,6, F:17,5, CH:34,5, C:4,9, Ca:232,6	S:0,0, E:846,0, ZS:18,0, T:0,7, F:49,7, CH:105,9, C:5,4, Ca:35,1	S:1,8, E:706,0, ZS:33,2, T:7,4, F:29,6, CH:65,7, C:15,5, Ca:125,9

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	