

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.07.21.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.07.22.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.07.23.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.07.24.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.07.25.</i>
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Fejlesztett bab főzelék (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) <i>S:1,7, E:733,0, ZS:30,3, T:2,1, F:35,5, CH:75,9, C:7,9, Ca:88,8</i>	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Párolt rizs -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) <i>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</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Harcapaprikás (H, G, L, T, O, M, S, K) -Tészta köret (G, T) <i>S:5,4, E:932,0, ZS:37,9, T:12,1, F:40,9, CH:106,1, C:22,6, Ca:26,4</i>	-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, T) <i>S:4,1, E:503,0, ZS:19,5, T:0,4, F:19,5, CH:58,1, C:8,0, Ca:129,7</i>	-Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Vajas pogácsa (G, L, T) <i>S:2,6, E:663,0, ZS:34,3, T:10,7, F:21,4, CH:77,9, C:7,6, Ca:65,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:733,0, ZS:30,3, T:2,1, F:35,5, CH:75,9, C:7,9, Ca:88,8</i>	<i>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</i>	<i>S:5,4, E:932,0, ZS:37,9, T:12,1, F:40,9, CH:106,1, C:22,6, Ca:26,4</i>	<i>S:4,1, E:503,0, ZS:19,5, T:0,4, F:19,5, CH:58,1, C:8,0, Ca:129,7</i>	<i>S:2,6, E:663,0, ZS:34,3, T:10,7, F:21,4, CH:77,9, C:7,6, Ca:65,9</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: szeszamag</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

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.07.28.	Kedd 2025.07.29.	Szerda 2025.07.30.	Csütörtök 2025.07.31.	Péntek 2025.08.01.
Ebéd	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G) S:1,8, E:497,0, ZS:21,9, T:2,1, F:27,3, CH:45,8, C:5,5, Ca:56,8	-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	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Tojásos nokedli (G, T, L) S:1,4, E:734,0, ZS:28,9, T:2,2, F:32,8, CH:86,1, C:3,2, Ca:61,5	-Lebbencsleves (G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs S:2,2, E:721,0, ZS:25,2, T:6,3, F:19,6, CH:101,7, C:3,1, Ca:18,6	
Összesen	S:1,8, E:497,0, ZS:21,9, T:2,1, F:27,3, CH:45,8, C:5,5, Ca:56,8	S:4,4, E:877,0, ZS:21,6, T:3,2, F:29,7, CH:90,2, C:22,7, Ca:74,0	S:1,4, E:734,0, ZS:28,9, T:2,2, F:32,8, CH:86,1, C:3,2, Ca:61,5	S:2,2, E:721,0, ZS:25,2, T:6,3, F:19,6, CH:101,7, C:3,1, Ca:18,6	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:		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: szulfitok, kén-dioxid	