

# Étlap

| Felsős iskolás<br>(11-14 év) | Hétfő<br>2025.08.04.                                                                                                                                                        | Kedd<br>2025.08.05.                                                                                                                                                                          | Szerda<br>2025.08.06.                                                                                                                                               | Csütörtök<br>2025.08.07.                                             | Péntek<br>2025.08.08.                                                                                                                                             |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd                         | <div>-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D)<br/>-Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)</div> <div>S:0,9, E:285,0, ZS:13,1, T:2,2, F:15,3, CH:25,4, C:4,5, Ca:139,7</div> | <div>-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D)<br/>-Burgonyás tészta (G, Z, M)<br/>-Csemegeuborka</div> <div>S:2,5, E:723,0, ZS:18,4, T:3,4, F:30,0, CH:99,0, C:9,5, Ca:95,4</div> | <div>-Mexikói leves (Z, G)<br/>-Hagymás sült csirkemáj (G)<br/>-Petrezselymes rizs</div> <div>S:2,9, E:831,0, ZS:22,7, T:1,5, F:36,3, CH:111,3, C:2,3, Ca:9,5</div> |                                                                      | <div>-Korhely leves (T, L)<br/>-Túrós derelye (G, L, T)<br/>-Fahéjas tejföl (L)</div> <div>S:1,2, E:664,0, ZS:42,1, T:8,1, F:29,5, CH:86,0, C:27,0, Ca:61,6</div> |
| Összesen                     | <div>S:0,9, E:285,0, ZS:13,1, T:2,2, F:15,3, CH:25,4, C:4,5, Ca:139,7</div>                                                                                                 | <div>S:2,5, E:723,0, ZS:18,4, T:3,4, F:30,0, CH:99,0, C:9,5, Ca:95,4</div>                                                                                                                   | <div>S:2,9, E:831,0, ZS:22,7, T:1,5, F:36,3, CH:111,3, C:2,3, Ca:9,5</div>                                                                                          | <div>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</div> | <div>S:1,2, E:664,0, ZS:42,1, T:8,1, F:29,5, CH:86,0, C:27,0, Ca:61,6</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>Felsős iskolás</i><br><i>(11-14 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2025.08.11.</i>                                             | <i>Kedd</i><br><i>2025.08.12.</i>                                       | <i>Szerda</i><br><i>2025.08.13.</i>                                      | <i>Csütörtök</i><br><i>2025.08.14.</i>                                                               | <i>Péntek</i><br><i>2025.08.15.</i>                                    |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ebéd</i>                                | -Csontleves (Z, M)<br>-Zöldborsófőzelék (G, L, O, M)<br>-Csirke nuggets (G, Z) | -Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K)<br>-"Bolognai penne (L, G, T)       | -Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S)<br>-Rakott burgonya (T, L)        | -Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)<br>-Rántott sajt<br>-Párolt rizs<br>-Tartár mártás (Z, M, L, T) | -Bojtárleves (L, G)<br>-Tócsni (G, T)                                  |
|                                            | <i>S:8,2, E:467,0, ZS:7,9, T:0,7, F:16,1, CH:80,6, C:13,3, Ca:32,6</i>         | <i>S:2,1, E:787,0, ZS:30,5, T:0,3, F:42,5, CH:84,5, C:8,6, Ca:241,5</i> | <i>S:1,3, E:673,0, ZS:27,8, T:5,0, F:21,9, CH:77,1, C:13,5, Ca:112,2</i> | <i>S:1,0, E:1 849,0, ZS:43,3, T:5,0, F:58,4, CH:289,6, C:128,9, Ca:55,9</i>                          | <i>S:2,2, E:607,0, ZS:27,3, T:2,1, F:23,2, CH:64,0, C:0,5, Ca:47,1</i> |
| <i>Összesen</i>                            | <i>S:8,2, E:467,0, ZS:7,9, T:0,7, F:16,1, CH:80,6, C:13,3, Ca:32,6</i>         | <i>S:2,1, E:787,0, ZS:30,5, T:0,3, F:42,5, CH:84,5, C:8,6, Ca:241,5</i> | <i>S:1,3, E:673,0, ZS:27,8, T:5,0, F:21,9, CH:77,1, C:13,5, Ca:112,2</i> | <i>S:1,0, E:1 849,0, ZS:43,3, T:5,0, F:58,4, CH:289,6, C:128,9, Ca:55,9</i>                          | <i>S:2,2, E:607,0, ZS:27,3, T:2,1, F:23,2, CH:64,0, C:0,5, Ca:47,1</i> |

Jó étvágyat!

|                       |                                |                                    |                    |                                        |                       |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> | <b>Allergén jelmagyarázat:</b> |                                    |                    |                                        |                       |
| <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: szezám-mag</i>                   |                       |
| <i>C: cukor (g)</i>   | <i>Ca: kalcium (mg)</i>        | <i>F: földimogyoró</i>             | <i>O: szója</i>    | <i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>        |                       |