

Étlap

<i>Felső iskola</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.08.18.	<i>Kedd</i> 2025.08.19.	<i>Szerda</i> 2025.08.20.	<i>Csütörtök</i> 2025.08.21.	<i>Péntek</i> 2025.08.22.
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) S:1,7, E:1 042,0, ZS:39,8, T:3,1, F:53,5, CH:107,5, C:5,8, Ca:133,3	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T) S:3,2, E:889,0, ZS:41,0, T:13,9, F:41,8, CH:88,7, C:7,5, Ca:101,1	-Ünnep S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0		-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Barackleváros fánk (G, L, T, F, D) S:0,4, E:247,0, ZS:11,3, T:0,1, F:9,6, CH:25,1, C:3,9, Ca:27,7
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:1 042,0, ZS:39,8, T:3,1, F:53,5, CH:107,5, C:5,8, Ca:133,3	S:3,2, E:889,0, ZS:41,0, T:13,9, F:41,8, CH:88,7, C:7,5, Ca:101,1	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,4, E:247,0, ZS:11,3, T:0,1, F:9,6, CH:25,1, C:3,9, Ca:27,7

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, kén-dioxid	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.08.25.	Kedd 2025.08.26.	Szerda 2025.08.27.	Csütörtök 2025.08.28.	Péntek 2025.08.29.
Ebéd	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -"Csőben sült karfiol (L, G)	-Gombaleves (G, T) -"Virslis lecsó -Tarhonyaköret (G, T)	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Kajszibarack lekvár
	S:1,8, E:669,0, ZS:21,0, T:2,0, F:40,0, CH:74,8, C:6,6, Ca:97,7	S:2,0, E:656,0, ZS:30,7, T:4,5, F:29,6, CH:66,0, C:23,5, Ca:211,1	S:2,6, E:542,0, ZS:26,7, T:1,4, F:15,5, CH:57,0, C:4,4, Ca:43,6	S:2,0, E:593,0, ZS:20,7, T:2,4, F:23,5, CH:86,9, C:7,0, Ca:169,0	S:0,7, E:744,0, ZS:26,5, T:8,9, F:28,3, CH:96,5, C:30,8, Ca:282,7
Összesen	S:1,8, E:669,0, ZS:21,0, T:2,0, F:40,0, CH:74,8, C:6,6, Ca:97,7	S:2,0, E:656,0, ZS:30,7, T:4,5, F:29,6, CH:66,0, C:23,5, Ca:211,1	S:2,6, E:542,0, ZS:26,7, T:1,4, F:15,5, CH:57,0, C:4,4, Ca:43,6	S:2,0, E:593,0, ZS:20,7, T:2,4, F:23,5, CH:86,9, C:7,0, Ca:169,0	S:0,7, E:744,0, ZS:26,5, T:8,9, F:28,3, CH:96,5, C:30,8, Ca:282,7

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	