

Étlap

Felső iskola (11-14 év)	Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.
Ebéd	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Párolt rizs -Tartár mártás (Z, M, L, T) S:8,5, E:783,0, ZS:33,3, T:8,2, F:14,2, CH:103,2, C:5,7, Ca:71,2	-Csontleves (Z, M) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Kinder Pingui (G, L, T, O) S:2,3, E:937,0, ZS:36,8, T:7,5, F:48,9, CH:94,2, C:18,2, Ca:104,5	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) S:0,7, E:522,0, ZS:15,3, T:2,1, F:22,2, CH:71,7, C:14,5, Ca:33,6	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) S:0,9, E:356,0, ZS:19,9, T:2,2, F:15,6, CH:26,9, C:5,2, Ca:132,1	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma S:1,5, E:1 155,0, ZS:36,2, T:3,5, F:41,8, CH:162,1, C:24,7, Ca:95,6
Összesen	S:8,5, E:783,0, ZS:33,3, T:8,2, F:14,2, CH:103,2, C:5,7, Ca:71,2	S:2,3, E:937,0, ZS:36,8, T:7,5, F:48,9, CH:94,2, C:18,2, Ca:104,5	S:0,7, E:522,0, ZS:15,3, T:2,1, F:22,2, CH:71,7, C:14,5, Ca:33,6	S:0,9, E:356,0, ZS:19,9, T:2,2, F:15,6, CH:26,9, C:5,2, Ca:132,1	S:1,5, E:1 155,0, ZS:36,2, T:3,5, F:41,8, CH:162,1, C:24,7, Ca:95,6

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 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.
Ebéd	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) S:1,8, E:566,0, ZS:29,1, T:0,1, F:26,6, CH:46,6, C:12,9, Ca:69,0	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T) S:3,4, E:942,0, ZS:56,3, T:11,2, F:32,8, CH:76,3, C:4,0, Ca:23,8	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Csilis bab (G, O, D, S) -Őszibarack S:0,0, E:1 046,0, ZS:21,7, T:0,9, F:55,7, CH:139,7, C:5,6, Ca:31,9	-Gombaleves (G, T) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt bulgur (G, O) S:1,8, E:705,0, ZS:19,0, T:0,3, F:42,9, CH:88,1, C:7,7, Ca:22,9	-Legényfogó leves (L, G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Zöldséges rizs S:3,2, E:1 526,0, ZS:66,2, T:5,8, F:50,5, CH:174,6, C:14,6, Ca:71,5
Összesen	S:1,8, E:566,0, ZS:29,1, T:0,1, F:26,6, CH:46,6, C:12,9, Ca:69,0	S:3,4, E:942,0, ZS:56,3, T:11,2, F:32,8, CH:76,3, C:4,0, Ca:23,8	S:0,0, E:1 046,0, ZS:21,7, T:0,9, F:55,7, CH:139,7, C:5,6, Ca:31,9	S:1,8, E:705,0, ZS:19,0, T:0,3, F:42,9, CH:88,1, C:7,7, Ca:22,9	S:3,2, E:1 526,0, ZS:66,2, T:5,8, F:50,5, CH:174,6, C:14,6, Ca:71,5

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	