

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.09.15.	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.
Ebéd	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya S:1,7, E:835,0, ZS:29,8, T:1,5, F:44,3, CH:89,3, C:10,3, Ca:159,4	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott karfiol (L, Z, M) -Alma S:1,0, E:474,0, ZS:25,8, T:2,3, F:18,1, CH:45,9, C:11,1, Ca:131,7	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Kuszkusz (G) S:2,8, E:839,0, ZS:32,0, T:0,6, F:34,7, CH:99,4, C:8,3, Ca:28,2	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Paprikás burgonya virslivel S:2,4, E:1 047,0, ZS:57,9, T:1,0, F:34,9, CH:90,3, C:6,0, Ca:47,1	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Almás rétes (G, L, T, F, D) -Szilva S:0,0, E:542,0, ZS:24,2, T:2,5, F:15,0, CH:60,6, C:14,2, Ca:54,9
Összesen	S:1,7, E:835,0, ZS:29,8, T:1,5, F:44,3, CH:89,3, C:10,3, Ca:159,4	S:1,0, E:474,0, ZS:25,8, T:2,3, F:18,1, CH:45,9, C:11,1, Ca:131,7	S:2,8, E:839,0, ZS:32,0, T:0,6, F:34,7, CH:99,4, C:8,3, Ca:28,2	S:2,4, E:1 047,0, ZS:57,9, T:1,0, F:34,9, CH:90,3, C:6,0, Ca:47,1	S:0,0, E:542,0, ZS:24,2, T:2,5, F:15,0, CH:60,6, C:14,2, Ca:54,9

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.
Ebéd	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) S:1,9, E:627,0, ZS:34,1, T:6,7, F:31,6, CH:47,0, C:5,4, Ca:77,2	-Tejfölös Karfiollevés (Z, G, M, L) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) S:2,2, E:1 698,0, ZS:38,2, T:4,6, F:76,2, CH:248,5, C:120,0, Ca:179,6	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) S:0,9, E:584,0, ZS:22,1, T:0,5, F:18,3, CH:76,0, C:3,0, Ca:22,3	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Resztelt máj -Főtt burgonya S:4,4, E:1 733,0, ZS:32,9, T:0,9, F:73,9, CH:264,6, C:129,0, Ca:41,8	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli S:0,8, E:1 043,0, ZS:61,8, T:0,1, F:49,6, CH:65,1, C:4,4, Ca:258,1
Összesen	S:1,9, E:627,0, ZS:34,1, T:6,7, F:31,6, CH:47,0, C:5,4, Ca:77,2	S:2,2, E:1 698,0, ZS:38,2, T:4,6, F:76,2, CH:248,5, C:120,0, Ca:179,6	S:0,9, E:584,0, ZS:22,1, T:0,5, F:18,3, CH:76,0, C:3,0, Ca:22,3	S:4,4, E:1 733,0, ZS:32,9, T:0,9, F:73,9, CH:264,6, C:129,0, Ca:41,8	S:0,8, E:1 043,0, ZS:61,8, T:0,1, F:49,6, CH:65,1, C:4,4, Ca:258,1

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	