

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.01.	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
<i>Tízórai</i>	-Meggyes tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat	-Szilvás tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Birsalma-eper tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Limonádé -Tonhalkrém (H, L) -Korpás rúd (G) -Paradicsom	-Maci kávé (G, L) -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	<i>S:0,7, E:784,0, ZS:14,9, T:8,4, F:25,3, CH:137,1, C:66,7, Ca:560,6</i>	<i>S:2,4, E:519,0, ZS:22,3, T:6,8, F:19,1, CH:58,3, C:9,5, Ca:22,2</i>	<i>S:1,3, E:393,0, ZS:11,6, T:6,5, F:23,7, CH:47,0, C:15,5, Ca:203,1</i>	<i>S:1,6, E:497,0, ZS:13,2, T:2,8, F:19,2, CH:73,2, C:24,1, Ca:1,7</i>	<i>S:2,0, E:488,0, ZS:15,0, T:4,7, F:18,2, CH:66,6, C:39,9, Ca:412,9</i>
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Párolt rizs -Tartár mártás (Z, M, L, T)	-Csontleves (Z, M) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Kinder Pingui (G, L, T, O)	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Csemegeuborka -Alma	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma
	<i>S:8,5, E:783,0, ZS:33,3, T:8,2, F:14,2, CH:103,2, C:5,7, Ca:71,2</i>	<i>S:2,3, E:937,0, ZS:36,8, T:7,5, F:48,9, CH:94,2, C:18,2, Ca:104,5</i>	<i>S:2,3, E:598,0, ZS:15,6, T:2,2, F:23,0, CH:90,4, C:17,4, Ca:75,4</i>	<i>S:0,9, E:356,0, ZS:19,9, T:2,2, F:15,6, CH:26,9, C:5,2, Ca:132,1</i>	<i>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</i>
<i>Uzsonna</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)	-Kenőmájas (O, M) -Zsemle (G) -Kígyóuborka	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)	-Natúr sajtkrém (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	<i>S:1,3, E:344,0, ZS:15,7, T:1,3, F:15,3, CH:32,1, C:3,4, Ca:126,7</i>	<i>S:0,5, E:288,0, ZS:9,4, T:4,6, F:12,2, CH:37,5, C:0,3, Ca:151,8</i>	<i>S:2,4, E:374,0, ZS:11,2, T:4,7, F:13,1, CH:53,2, C:1,6, Ca:16,3</i>	<i>S:0,5, E:336,0, ZS:4,9, T:2,6, F:10,2, CH:59,6, C:27,2, Ca:12,5</i>	<i>S:1,1, E:337,0, ZS:5,7, T:3,1, F:1,9, CH:59,0, C:3,2, Ca:111,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:10,5, E:1 911,0, ZS:63,8, T:17,9, F:54,8, CH:272,3, C:75,8, Ca:758,4</i>	<i>S:5,3, E:1 744,0, ZS:68,5, T:19,0, F:80,1, CH:190,0, C:28,0, Ca:278,4</i>	<i>S:6,0, E:1 366,0, ZS:38,4, T:13,4, F:59,8, CH:190,6, C:34,4, Ca:294,7</i>	<i>S:3,0, E:1 189,0, ZS:38,0, T:7,5, F:45,0, CH:159,7, C:56,5, Ca:146,3</i>	<i>S:4,6, E:1 980,0, ZS:56,9, T:11,3, F:61,9, CH:287,7, C:67,8, Ca:619,7</i>

Jó étvágyat!

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: szulfítok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.08.	<i>Kedd</i> 2025.09.09.	<i>Szerda</i> 2025.09.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.11.	<i>Péntek</i> 2025.09.12.
<i>Tízórai</i>	-Málna tea -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:3,4, E:413,0, ZS:20,3, T:1,4, F:14,8, CH:39,9, C:10,9, Ca:114,9</i>	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D) <i>S:0,3, E:360,0, ZS:8,6, T:4,9, F:12,2, CH:57,1, C:25,3, Ca:300,0</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:2,4, E:364,0, ZS:3,2, T:0,0, F:9,5, CH:70,2, C:0,0, Ca:116,3</i>	-Citromos tea -Natúr vajkrém -Csavart kifli -Paradicsom <i>S:0,9, E:403,0, ZS:10,9, T:1,3, F:1,9, CH:63,8, C:5,2, Ca:3,0</i>	-Málna-csipke Tea -Hamé Paradicsomos zöldségpástétom (L, T, O) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,3, E:269,0, ZS:3,6, T:0,3, F:7,4, CH:50,3, C:9,4, Ca:0,2</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Szilva <i>S:1,8, E:624,0, ZS:29,1, T:0,1, F:27,4, CH:59,7, C:12,9, Ca:69,0</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T) <i>S:3,4, E:942,0, ZS:56,3, T:11,2, F:32,8, CH:76,3, C:4,0, Ca:23,8</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Csilis bab (G, O, D, S) <i>S:0,0, E:1 000,0, ZS:21,7, T:0,9, F:54,9, CH:129,6, C:5,6, Ca:31,9</i>	-Gombaleves (G, T) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt bulgur (G, O) <i>S:1,8, E:705,0, ZS:19,0, T:0,3, F:42,9, CH:88,1, C:7,7, Ca:22,9</i>	-Legényfogó leves (L, G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Zöldséges rizs <i>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</i>
<i>Uzsonna</i>	-Krém túró, mazsolás, vaniliás (L) <i>S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3</i>	-Zabkeksz (G, L, T, O, D) -Alma <i>S:0,3, E:504,0, ZS:15,2, T:1,6, F:7,8, CH:82,5, C:23,0, Ca:11,8</i>	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) <i>S:1,4, E:382,0, ZS:11,3, T:1,1, F:16,3, CH:52,2, C:1,8, Ca:10,8</i>	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,9, E:231,0, ZS:6,6, T:1,7, F:10,2, CH:30,0, C:3,5, Ca:114,5</i>	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) <i>S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,1, E:1 265,0, ZS:58,2, T:1,6, F:57,3, CH:120,2, C:38,6, Ca:244,2</i>	<i>S:4,1, E:1 805,0, ZS:80,1, T:17,7, F:52,7, CH:215,9, C:52,3, Ca:335,6</i>	<i>S:3,8, E:1 746,0, ZS:36,2, T:2,0, F:80,7, CH:251,9, C:7,4, Ca:158,9</i>	<i>S:4,6, E:1 339,0, ZS:36,5, T:3,4, F:55,0, CH:181,8, C:16,3, Ca:140,5</i>	<i>S:3,6, E:1 875,0, ZS:70,8, T:6,1, F:60,3, CH:239,3, C:24,7, Ca:169,4</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek