

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.15.	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
<i>Tízórai</i>	-Barackos tea -Paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:2,2, E:353,0, ZS:4,4, T:0,9, F:9,6, CH:67,2, C:5,0, Ca:18,4</i>	-Fekete ribizli tea -Főtt virsli (M, L) -Ketchup <i>S:0,3, E:5 545,0, ZS:492,5, T:1,5, F:224,8, CH:11,0, C:1,1, Ca:60,6</i>	-Vaníliás tej (L, G) -Gombás melegszendvics (L) -Zöldpaprika <i>S:0,7, E:280,0, ZS:12,6, T:7,2, F:14,3, CH:26,9, C:22,2, Ca:414,1</i>	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:479,0, ZS:18,7, T:8,0, F:14,6, CH:60,5, C:33,5, Ca:412,7</i>	-Meggy-berkenye Tea -Fahéjas zabkása (L, G) <i>S:0,0, E:248,0, ZS:5,8, T:2,6, F:8,0, CH:42,2, C:22,8, Ca:180,3</i>
<i>Ebéd</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya <i>S:1,7, E:835,0, ZS:29,8, T:1,5, F:44,3, CH:89,3, C:10,3, Ca:159,4</i>	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott karfiol (L, Z, M) -Alma <i>S:1,0, E:474,0, ZS:25,8, T:2,3, F:18,1, CH:45,9, C:11,1, Ca:131,7</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Kuszkusz (G) <i>S:2,8, E:839,0, ZS:32,0, T:0,6, F:34,7, CH:99,4, C:8,3, Ca:28,2</i>	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Paprikás burgonya virslivel <i>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</i>	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Almás rétes (G, L, T, F, D) <i>S:0,0, E:484,0, ZS:24,2, T:2,5, F:14,3, CH:47,5, C:14,2, Ca:54,9</i>
<i>Uzsonna</i>	-Pöttyös túró rudi (L, O) -Őszibarack <i>S:0,1, E:385,0, ZS:15,0, T:13,0, F:11,8, CH:49,1, C:35,0, Ca:0,0</i>	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,2, E:391,0, ZS:13,9, T:5,0, F:16,5, CH:47,4, C:1,4, Ca:0,0</i>	-Méz, Virágméz -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:266,0, ZS:5,4, T:1,3, F:6,2, CH:45,6, C:19,2, Ca:114,5</i>	-Sajtos tavaszi baromfi párizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,8, E:322,0, ZS:14,1, T:4,8, F:13,1, CH:33,0, C:3,4, Ca:126,8</i>	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:1,5, E:424,0, ZS:10,3, T:0,9, F:24,7, CH:55,2, C:0,0, Ca:24,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,0, E:1 573,0, ZS:49,2, T:15,4, F:65,7, CH:205,7, C:50,3, Ca:177,8</i>	<i>S:2,5, E:6 410,0, ZS:532,2, T:8,8, F:259,4, CH:104,4, C:13,7, Ca:192,3</i>	<i>S:4,8, E:1 385,0, ZS:50,1, T:9,1, F:55,3, CH:171,9, C:49,7, Ca:556,8</i>	<i>S:5,4, E:1 848,0, ZS:90,7, T:13,8, F:62,5, CH:183,7, C:42,8, Ca:586,6</i>	<i>S:1,5, E:1 157,0, ZS:40,3, T:5,9, F:47,0, CH:144,9, C:37,0, Ca:259,2</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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.22.	<i>Kedd</i> 2025.09.23.	<i>Szerda</i> 2025.09.24.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.25.	<i>Péntek</i> 2025.09.26.
<i>Tízórai</i>	-Barackos tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:3,6, E:349,0, ZS:10,1, T:1,3, F:7,0, CH:39,5, C:8,4, Ca:114,9</i>	-Birsalma-eper tea -Reszelt répa -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:250,0, ZS:6,4, T:1,5, F:7,4, CH:40,1, C:12,5, Ca:125,2</i>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:500,0, ZS:9,8, T:4,7, F:14,0, CH:85,5, C:53,9, Ca:590,5</i>	-Szilvás tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:2,2, E:364,0, ZS:4,6, T:0,9, F:9,8, CH:69,2, C:7,0, Ca:18,4</i>	-Meggyes tea -Bundás kenyér (G, T) <i>S:2,3, E:404,0, ZS:13,0, T:0,5, F:14,8, CH:57,0, C:9,5, Ca:19,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Alma <i>S:1,9, E:685,0, ZS:34,3, T:6,7, F:31,9, CH:62,6, C:5,4, Ca:89,0</i>	-Tejfölös Karfiollevés (Z, G, M, L) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) <i>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</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) <i>S:0,9, E:584,0, ZS:22,1, T:0,5, F:18,3, CH:76,0, C:3,0, Ca:22,3</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Reszelt máj -Főtt burgonya <i>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</i>	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli <i>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</i>
<i>Uzsonna</i>	-Görög joghurt (G, L, T, F, D) <i>S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:258,0, ZS:7,4, T:1,3, F:15,1, CH:29,8, C:3,9, Ca:114,5</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:2,5, E:467,0, ZS:18,0, T:10,1, F:24,9, CH:49,6, C:1,7, Ca:361,8</i>	-Tonhalkrém (H, L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,5, E:331,0, ZS:14,5, T:3,0, F:16,4, CH:30,6, C:3,4, Ca:124,6</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika <i>S:2,3, E:369,0, ZS:7,5, T:3,3, F:4,3, CH:60,9, C:2,6, Ca:1 000,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,6, E:1 160,0, ZS:50,0, T:11,6, F:41,6, CH:118,2, C:28,8, Ca:301,6</i>	<i>S:4,8, E:2 205,0, ZS:52,1, T:7,4, F:98,7, CH:318,5, C:136,4, Ca:419,3</i>	<i>S:4,6, E:1 552,0, ZS:49,9, T:15,3, F:57,2, CH:211,1, C:58,6, Ca:974,5</i>	<i>S:8,1, E:2 429,0, ZS:52,1, T:4,9, F:100,2, CH:364,4, C:139,5, Ca:184,8</i>	<i>S:5,4, E:1 816,0, ZS:82,4, T:3,9, F:68,7, CH:183,1, C:16,5, Ca:1 277,1</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: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	