

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
Ebéd	-Brokkolikrém leves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret -Vágott vegyes savanyúság S:3,7, E:928,0, ZS:37,7, T:6,3, F:35,7, CH:93,5, C:9,4, Ca:71,4	-Alföldi betyár leves (G, T, L) -Fahéjas csiga kelt (G, L, T) S:1,2, E:657,0, ZS:16,0, T:4,5, F:21,4, CH:105,5, C:29,1, Ca:91,0	-Karalábéleves (G, T) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, T) S:3,0, E:546,0, ZS:21,6, T:0,5, F:19,9, CH:64,3, C:13,0, Ca:22,4	-Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Mexikói rizses hús (Z) S:4,7, E:605,0, ZS:12,6, T:5,8, F:35,0, CH:85,1, C:4,0, Ca:38,2	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya S:1,6, E:1 155,0, ZS:17,1, T:0,2, F:49,9, CH:188,5, C:69,4, Ca:69,1
Összesen	S:3,7, E:928,0, ZS:37,7, T:6,3, F:35,7, CH:93,5, C:9,4, Ca:71,4	S:1,2, E:657,0, ZS:16,0, T:4,5, F:21,4, CH:105,5, C:29,1, Ca:91,0	S:3,0, E:546,0, ZS:21,6, T:0,5, F:19,9, CH:64,3, C:13,0, Ca:22,4	S:4,7, E:605,0, ZS:12,6, T:5,8, F:35,0, CH:85,1, C:4,0, Ca:38,2	S:1,6, E:1 155,0, ZS:17,1, T:0,2, F:49,9, CH:188,5, C:69,4, Ca:69,1

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	

Étlap

<i>Felső iskola</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.10.06.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.10.07.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.08.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.09.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.10.</i>
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) <i>S:1,7, E:643,0, ZS:22,3, T:2,0, F:27,4, CH:77,5, C:7,1, Ca:82,3</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Rakott savanyú káposzta (L) <i>S:0,9, E:574,0, ZS:28,9, T:2,4, F:34,7, CH:42,2, C:4,5, Ca:152,4</i>	- Sütőtök krémleves (L, G) -Szüreti fasírt (G, L, T, O, M, S, K) -Párolt rizs -Cékla <i>S:3,6, E:923,0, ZS:22,2, T:3,6, F:38,2, CH:137,1, C:15,0, Ca:115,3</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Reszelt máj -Tört burgonya -Vágott vegyes savanyúság <i>S:6,9, E:1 834,0, ZS:37,3, T:1,1, F:76,1, CH:276,6, C:131,7, Ca:49,3</i>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Meggyes nudli (G, T, L) <i>S:1,2, E:1 864,0, ZS:27,7, T:5,3, F:27,7, CH:134,7, C:35,6, Ca:24,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:643,0, ZS:22,3, T:2,0, F:27,4, CH:77,5, C:7,1, Ca:82,3</i>	<i>S:0,9, E:574,0, ZS:28,9, T:2,4, F:34,7, CH:42,2, C:4,5, Ca:152,4</i>	<i>S:3,6, E:923,0, ZS:22,2, T:3,6, F:38,2, CH:137,1, C:15,0, Ca:115,3</i>	<i>S:6,9, E:1 834,0, ZS:37,3, T:1,1, F:76,1, CH:276,6, C:131,7, Ca:49,3</i>	<i>S:1,2, E:1 864,0, ZS:27,7, T:5,3, F:27,7, CH:134,7, C:35,6, Ca:24,8</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén 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: szulfitok, kén-dioxid</i>	