

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.	Vasárnap 2025.10.19.
Ebéd	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Karálbébfőzelék (L, G) -Sült virsli	-Gombaleves (G, T) -Parajos csirkés penne (L, G, T, Z, O, M)	-Rántott leves (G, Z, M) -Mustáros pulykatokány (G, L, M) -Párolt rizs	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Göngyölt hús (T, Z, M, G) -Párolt zöldség (L)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)	
	S:2,1, E:641,0, ZS:24,6, T:0,2, F:38,8, CH:62,1, C:5,0, Ca:155,2	S:2,5, E:919,0, ZS:63,0, T:1,5, F:31,3, CH:49,9, C:8,0, Ca:104,8	S:2,1, E:487,0, ZS:33,4, T:0,1, F:23,2, CH:20,3, C:2,3, Ca:21,5	S:1,8, E:794,0, ZS:30,0, T:3,3, F:28,6, CH:100,5, C:4,6, Ca:27,9	S:2,7, E:653,0, ZS:40,9, T:8,0, F:24,6, CH:43,7, C:4,2, Ca:16,2	S:1,4, E:903,0, ZS:31,8, T:9,9, F:39,0, CH:112,1, C:8,7, Ca:298,6	
Összesen	S:2,1, E:641,0, ZS:24,6, T:0,2, F:38,8, CH:62,1, C:5,0, Ca:155,2	S:2,5, E:919,0, ZS:63,0, T:1,5, F:31,3, CH:49,9, C:8,0, Ca:104,8	S:2,1, E:487,0, ZS:33,4, T:0,1, F:23,2, CH:20,3, C:2,3, Ca:21,5	S:1,8, E:794,0, ZS:30,0, T:3,3, F:28,6, CH:100,5, C:4,6, Ca:27,9	S:2,7, E:653,0, ZS:40,9, T:8,0, F:24,6, CH:43,7, C:4,2, Ca:16,2	S:1,4, E:903,0, ZS:31,8, T:9,9, F:39,0, CH:112,1, C:8,7, Ca:298,6	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.10.20.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.10.21.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.22.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.23.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.24.</i>
<i>Ebéd</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) - Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) - Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:2,1, E:956,0, ZS:28,5, T:1,2, F:42,2, CH:141,7, C:25,3, Ca:60,0</i>	- Májgaluskaleves (T, G, Z, M) - Carbonara spagetti (G, L, O) <i>S:0,9, E:433,0, ZS:23,6, T:6,3, F:24,4, CH:28,1, C:3,9, Ca:121,8</i>	- Lebbencsleves (G) - Csirke nuggets (G, Z) - Coleslaw saláta (L) <i>S:7,7, E:333,0, ZS:10,4, T:3,5, F:8,5, CH:51,5, C:3,8, Ca:54,7</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:2,1, E:956,0, ZS:28,5, T:1,2, F:42,2, CH:141,7, C:25,3, Ca:60,0</i>	<i>S:0,9, E:433,0, ZS:23,6, T:6,3, F:24,4, CH:28,1, C:3,9, Ca:121,8</i>	<i>S:7,7, E:333,0, ZS:10,4, T:3,5, F:8,5, CH:51,5, C:3,8, Ca:54,7</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, kéndioxid</i>	