

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
Tízórai	-Vörösfonya tea -Padlizsánkrém (M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,1, E:217,0, ZS:2,5, T:0,4, F:6,4, CH:43,4, C:11,1, Ca:112,7	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás rúd (G) -Lilahagyma S:3,0, E:500,0, ZS:13,8, T:8,4, F:24,2, CH:67,2, C:14,7, Ca:31,5	-Fekete ribizli tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) S:2,4, E:368,0, ZS:3,2, T:0,0, F:9,5, CH:71,7, C:8,3, Ca:116,3	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) S:0,7, E:426,0, ZS:14,1, T:7,5, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:327,1	-Meggyes tea -Csiperkés zöldséppástétom -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,4, E:244,0, ZS:3,7, T:0,7, F:9,9, CH:41,9, C:12,2, Ca:158,1
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
Uzsonna	-Puding poharas (L) S:0,1, E:96,0, ZS:2,5, T:2,1, F:1,4, CH:16,8, C:13,3, Ca:0,0	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) S:2,1, E:410,0, ZS:17,0, T:6,7, F:14,4, CH:48,2, C:1,6, Ca:1,8	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,3, E:319,0, ZS:13,1, T:1,3, F:14,6, CH:32,2, C:3,7, Ca:123,5	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) S:1,7, E:342,0, ZS:9,8, T:4,8, F:14,9, CH:47,0, C:1,4, Ca:151,8	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) S:0,5, E:280,0, ZS:4,1, T:1,3, F:6,8, CH:52,4, C:9,9, Ca:110,2
Összesen	S:5,9, E:1 240,0, ZS:42,7, T:8,9, F:43,4, CH:153,7, C:33,8, Ca:184,2	S:6,3, E:1 567,0, ZS:46,7, T:19,5, F:60,0, CH:220,9, C:45,4, Ca:124,3	S:6,7, E:1 234,0, ZS:37,9, T:1,8, F:44,0, CH:168,3, C:25,0, Ca:262,2	S:7,2, E:1 374,0, ZS:36,4, T:18,2, F:65,0, CH:190,1, C:31,2, Ca:517,1	S:3,6, E:1 679,0, ZS:24,9, T:2,2, F:66,5, CH:282,8, C:91,4, Ca:337,4

Jó étvágyat!

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: szulfítok, kéndioxid	

Étlap

<i>Felsőiskolás</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>Tízórai</i>	-Epres tea -Zala felvágott <i>S:0,0, E:287,0, ZS:25,1, T:0,0, F:4,3, CH:8,9, C:0,5, Ca:1,2</i>	-Barackos tea -Magyaros vajkrém (L) -Csavart kifli <i>S:1,1, E:381,0, ZS:9,1, T:5,3, F:0,1, CH:63,5, C:7,9, Ca:2,9</i>	-Málna-csipke Tea -Hamé Paradicsomos zöldségpástétom (L, T, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,4, E:247,0, ZS:5,1, T:0,7, F:6,9, CH:40,2, C:12,5, Ca:112,9</i>	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,4, E:430,0, ZS:23,5, T:7,1, F:16,6, CH:34,9, C:7,4, Ca:135,0</i>	-Maci kávé (G, L) -Gombás melegszendvics (L) -Zöldpaprika <i>S:0,7, E:338,0, ZS:12,6, T:7,2, F:14,4, CH:41,4, C:36,7, Ca:414,2</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) -Resztelt 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>Uzsonna</i>	-Krém túró vaníliás (L) <i>S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0</i>	-Natúr sajtkrém (L) -Korpás zsemle (G) -Kígyóuborka <i>S:1,4, E:282,0, ZS:4,0, T:2,0, F:10,3, CH:49,0, C:2,4, Ca:111,3</i>	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma <i>S:1,1, E:295,0, ZS:5,2, T:1,1, F:10,2, CH:54,3, C:0,7, Ca:11,8</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>	-Sonkás kockasajt -Csavart kifli <i>S:0,9, E:292,0, ZS:2,7, T:1,3, F:0,0, CH:57,0, C:2,2, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:1 137,0, ZS:58,7, T:2,0, F:45,6, CH:104,4, C:7,6, Ca:138,5</i>	<i>S:3,4, E:1 237,0, ZS:42,0, T:9,7, F:45,0, CH:154,7, C:14,8, Ca:266,5</i>	<i>S:6,2, E:1 465,0, ZS:32,5, T:5,4, F:55,4, CH:231,6, C:28,2, Ca:240,1</i>	<i>S:11,2, E:2 495,0, ZS:67,4, T:10,0, F:102,8, CH:341,5, C:142,6, Ca:298,9</i>	<i>S:2,8, E:2 494,0, ZS:43,0, T:13,8, F:42,0, CH:233,1, C:74,5, Ca:439,0</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	