

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.10.13.	<i>Kedd</i> 2025.10.14.	<i>Szerda</i> 2025.10.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.16.	<i>Péntek</i> 2025.10.17.	<i>Szombat</i> 2025.10.18.	<i>Vasárnap</i> 2025.10.19.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S) <i>S:0,6, E:476,0, ZS:9,3, T:4,6, F:12,4, CH:84,1, C:43,0, Ca:300,0</i>	-Birsalma-eper tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:244,0, ZS:6,6, T:1,5, F:7,5, CH:38,0, C:11,4, Ca:114,9</i>	-Szilvás tea -Tonhalkrém (H, L) -Zsemle (G) <i>S:1,7, E:431,0, ZS:12,8, T:2,8, F:18,8, CH:59,2, C:8,6, Ca:1,0</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:375,0, ZS:9,4, T:4,7, F:13,8, CH:55,5, C:14,9, Ca:416,9</i>	-Vörösfonya tea -Vaniliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <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>	-Fekete ribizli tea -Rántotta (T) -Zöldpaprika <i>S:0,8, E:122,0, ZS:5,9, T:0,0, F:5,4, CH:11,2, C:0,0, Ca:0,6</i>	
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:2,1, E:641,0, ZS:24,6, T:0,2, F:38,8, CH:62,1, C:5,0, Ca:155,2</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Karálbébfőzelék (L, G) -Sült virsli <i>S:2,5, E:919,0, ZS:63,0, T:1,5, F:31,3, CH:49,9, C:8,0, Ca:104,8</i>	-Gombaleves (G, T) -Parajos csirkés penne (L, G, T, Z, O, M) <i>S:2,1, E:487,0, ZS:33,4, T:0,1, F:23,2, CH:20,3, C:2,3, Ca:21,5</i>	-Rántott leves (G, Z, M) -Mustáros pulykatokány (G, L, M) -Párolt rizs <i>S:1,8, E:794,0, ZS:30,0, T:3,3, F:28,6, CH:100,5, C:4,6, Ca:27,9</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Göngyölt hús (T, Z, M, G) -Párolt rizs -Párolt zöldség (L) <i>S:3,5, E:1 066,0, ZS:49,2, T:8,6, F:32,0, CH:119,8, C:4,7, Ca:16,2</i>	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) <i>S:1,4, E:903,0, ZS:31,8, T:9,9, F:39,0, CH:112,1, C:8,7, Ca:298,6</i>	
<i>Uzsonna</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <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>	-Paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,1, E:357,0, ZS:7,5, T:0,9, F:15,4, CH:54,0, C:0,0, Ca:13,1</i>	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:3,0, E:527,0, ZS:22,0, T:7,8, F:14,8, CH:65,9, C:0,0, Ca:18,1</i>	-Kenőmájas (O, M) -Csavart kifli -Zöldpaprika <i>S:2,0, E:419,0, ZS:13,2, T:5,8, F:5,0, CH:59,7, C:2,3, Ca:5,0</i>	-Hot dog (G, T, M) <i>S:2,5, E:500,0, ZS:21,5, T:1,5, F:15,6, CH:57,5, C:4,7, Ca:23,9</i>	-Zott tejberizs <i>S:0,2, E:119,0, ZS:3,6, T:2,4, F:3,1, CH:18,4, C:11,5, Ca:0,0</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:4,0, E:1 461,0, ZS:49,5, T:6,1, F:66,5, CH:178,3, C:51,4, Ca:581,9</i>	<i>S:3,9, E:1 519,0, ZS:77,1, T:3,9, F:54,1, CH:141,8, C:19,4, Ca:232,7</i>	<i>S:6,8, E:1 445,0, ZS:68,3, T:10,6, F:56,8, CH:145,4, C:10,9, Ca:40,5</i>	<i>S:5,0, E:1 588,0, ZS:52,6, T:13,8, F:47,3, CH:215,7, C:21,7, Ca:449,8</i>	<i>S:7,3, E:1 960,0, ZS:82,4, T:16,5, F:71,3, CH:224,2, C:25,0, Ca:243,1</i>	<i>S:2,5, E:1 144,0, ZS:41,3, T:12,3, F:47,5, CH:141,7, C:20,2, Ca:299,2</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</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: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.10.20.	<i>Kedd</i> 2025.10.21.	<i>Szerda</i> 2025.10.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.10.23.	<i>Péntek</i> 2025.10.24.
<i>Tízórai</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Zabkása kakaós (L, G, O) S:0,4, E:314,0, ZS:8,8, T:0,2, F:11,7, CH:35,1, C:32,9, Ca:285,4	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,2, E:479,0, ZS:18,7, T:8,0, F:14,6, CH:60,5, C:33,5, Ca:412,7	-Földiszedres tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:362,0, ZS:8,8, T:1,1, F:12,3, CH:56,2, C:1,4, Ca:76,6		
<i>Ebéd</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Csirkemell sonka S:3,5, E:1 024,0, ZS:31,2, T:1,2, F:51,5, CH:143,0, C:25,3, Ca:71,0	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Carbonara spagetti (G, L, O) -Alma S:0,9, E:492,0, ZS:23,8, T:6,3, F:24,7, CH:43,6, C:3,9, Ca:133,6	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Coleslaw saláta (L) -Gyümölcs joghurt (L) S:7,8, E:433,0, ZS:13,0, T:5,3, F:12,0, CH:66,3, C:17,6, Ca:174,7		
<i>Uzsonna</i>	-Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,1, E:227,0, ZS:3,8, T:0,9, F:6,4, CH:40,5, C:0,3, Ca:1,8	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0	-Csavart kifli 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>Összesen</i>	S:4,0, E:1 565,0, ZS:43,8, T:2,3, F:69,7, CH:218,6, C:58,5, Ca:358,2	S:2,2, E:1 004,0, ZS:44,0, T:14,3, F:39,8, CH:108,3, C:38,5, Ca:546,3	S:10,0, E:1 088,0, ZS:24,5, T:7,7, F:24,3, CH:179,6, C:21,2, Ca:251,3		

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek