

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.11.03.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.11.04.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.11.05.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.11.06.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.11.07.</i>
<i>Ebéd</i>	-Olasz zöldségleves (G, T) -Zöldbabfőzelék (G, L) -Sertéspörkölt (G)	-Karalábéleves (G, T) -Csirkepaprikás (L) -Galuska (G, T)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Vöröslencse leves (G, Z, M) -Francia rakott burgonya (L, T, G)	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Szilvalekváros gombóc (G, L) -Fahéjas tejföl (L)
	<i>S:1,7, E:616,0, ZS:32,7, T:3,3, F:27,6, CH:50,3, C:5,9, Ca:27,0</i>	<i>S:2,7, E:971,0, ZS:31,6, T:3,6, F:45,1, CH:122,7, C:8,5, Ca:66,0</i>	<i>S:3,2, E:1 237,0, ZS:51,4, T:3,5, F:32,4, CH:155,3, C:3,5, Ca:1,1</i>	<i>S:3,3, E:727,0, ZS:20,5, T:2,7, F:35,0, CH:91,3, C:3,8, Ca:201,6</i>	<i>S:1,5, E:1 063,0, ZS:52,4, T:8,1, F:29,4, CH:111,9, C:54,3, Ca:125,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:616,0, ZS:32,7, T:3,3, F:27,6, CH:50,3, C:5,9, Ca:27,0</i>	<i>S:2,7, E:971,0, ZS:31,6, T:3,6, F:45,1, CH:122,7, C:8,5, Ca:66,0</i>	<i>S:3,2, E:1 237,0, ZS:51,4, T:3,5, F:32,4, CH:155,3, C:3,5, Ca:1,1</i>	<i>S:3,3, E:727,0, ZS:20,5, T:2,7, F:35,0, CH:91,3, C:3,8, Ca:201,6</i>	<i>S:1,5, E:1 063,0, ZS:52,4, T:8,1, F:29,4, CH:111,9, C:54,3, Ca:125,4</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: szeszámog</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>Felső iskola</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.11.10.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.11.11.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.11.12.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.11.13.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.11.14.</i>
<i>Ebéd</i>	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli <i>S:0,8, E:1 021,0, ZS:52,9, T:0,3, F:39,8, CH:89,6, C:5,0, Ca:260,4</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Csirke nuggets (G, Z) -Kuszkusz (G) <i>S:7,5, E:706,0, ZS:21,1, T:0,7, F:20,2, CH:105,9, C:6,1, Ca:11,6</i>	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyás tészta (G, Z, M) -Csemegeuborka <i>S:2,5, E:723,0, ZS:18,4, T:3,4, F:30,0, CH:99,0, C:9,5, Ca:95,4</i>	-Zöldségkrémleves levesgyönggyel (G, Z, M, L, O, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) <i>S:1,4, E:817,0, ZS:37,8, T:11,2, F:20,9, CH:96,4, C:6,4, Ca:19,4</i>	-Korhely leves (T, L) -Mákkrémes nudli (G, L, T, F, O, D) <i>S:4,2, E:779,0, ZS:38,8, T:4,5, F:32,1, CH:118,7, C:11,7, Ca:7,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:0,8, E:1 021,0, ZS:52,9, T:0,3, F:39,8, CH:89,6, C:5,0, Ca:260,4</i>	<i>S:7,5, E:706,0, ZS:21,1, T:0,7, F:20,2, CH:105,9, C:6,1, Ca:11,6</i>	<i>S:2,5, E:723,0, ZS:18,4, T:3,4, F:30,0, CH:99,0, C:9,5, Ca:95,4</i>	<i>S:1,4, E:817,0, ZS:37,8, T:11,2, F:20,9, CH:96,4, C:6,4, Ca:19,4</i>	<i>S:4,2, E:779,0, ZS:38,8, T:4,5, F:32,1, CH:118,7, C:11,7, Ca:7,4</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: szezámmag</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>	