

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.11.17.	<i>Kedd</i> 2025.11.18.	<i>Szerda</i> 2025.11.19.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.20.	<i>Péntek</i> 2025.11.21.
<i>Tízórai</i>	-Szilvás tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G) <i>S:0,3, E:402,0, ZS:6,9, T:4,1, F:12,1, CH:71,7, C:36,4, Ca:280,5</i>	-Citromos tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:2,2, E:369,0, ZS:4,8, T:0,9, F:11,2, CH:68,4, C:3,0, Ca:18,6</i>	-Karamellás tej (L) -Fonott kalács (G, L, T) <i>S:0,7, E:424,0, ZS:13,4, T:7,1, F:13,8, CH:61,1, C:29,7, Ca:321,0</i>	-Meggyes tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:513,0, ZS:29,9, T:1,1, F:11,9, CH:48,1, C:8,8, Ca:2,2</i>	-Málna tea -Sonkás sajtkrém (L) -Zsemle (G) <i>S:1,6, E:344,0, ZS:6,3, T:0,3, F:11,6, CH:60,4, C:9,0, Ca:0,4</i>
<i>Ebéd</i>	-Lebbencsleves (G) -Fejlesztett bab főzelék (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:2,3, E:846,0, ZS:34,9, T:5,2, F:43,5, CH:84,9, C:7,3, Ca:99,7</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) <i>S:0,0, E:846,0, ZS:18,0, T:0,7, F:49,7, CH:105,9, C:5,4, Ca:35,1</i>	-Tejfölös Karfiollevés (Z, G, M, L) -Páztortarhonya (G, T) -Vágott vegyes savanyúság -Alma <i>S:4,4, E:573,0, ZS:19,4, T:2,0, F:18,3, CH:82,3, C:11,2, Ca:83,1</i>	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) <i>S:3,9, E:1 013,0, ZS:22,9, T:2,9, F:40,6, CH:156,9, C:9,2, Ca:182,1</i>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Snidlinges pogácsa (G, L, T) <i>S:2,9, E:773,0, ZS:48,7, T:15,0, F:24,2, CH:55,2, C:25,7, Ca:104,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:3,6, E:318,0, ZS:10,1, T:1,3, F:6,4, CH:32,1, C:3,4, Ca:125,8</i>	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) <i>S:0,1, E:450,0, ZS:14,9, T:0,9, F:22,6, CH:53,3, C:0,3, Ca:10,8</i>	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:2,0, E:334,0, ZS:15,0, T:7,4, F:12,7, CH:34,5, C:3,8, Ca:314,5</i>	-Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,2, E:360,0, ZS:2,8, T:0,4, F:6,5, CH:74,0, C:42,4, Ca:290,5</i>	-Tavaszi felvágott-sócsökök. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,9, E:353,0, ZS:14,8, T:5,0, F:11,2, CH:42,7, C:1,4, Ca:1,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:6,2, E:1 566,0, ZS:51,9, T:10,6, F:62,0, CH:188,7, C:47,0, Ca:505,9</i>	<i>S:2,3, E:1 665,0, ZS:37,7, T:2,5, F:83,5, CH:227,6, C:8,6, Ca:64,5</i>	<i>S:7,1, E:1 331,0, ZS:47,8, T:16,6, F:44,8, CH:177,8, C:44,7, Ca:718,6</i>	<i>S:5,2, E:1 886,0, ZS:55,6, T:4,5, F:59,0, CH:279,0, C:60,4, Ca:474,7</i>	<i>S:5,3, E:1 471,0, ZS:69,8, T:20,2, F:47,0, CH:158,3, C:36,1, Ca:106,7</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: szezámag</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> 2025.11.24.	<i>Kedd</i> 2025.11.25.	<i>Szerda</i> 2025.11.26.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.27.	<i>Péntek</i> 2025.11.28.
<i>Tízórai</i>	-Szilvás tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:276,0, ZS:6,9, T:1,7, F:11,1, CH:39,5, C:10,5, Ca:114,9</i>	-Birsalma-eper tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:2,9, E:441,0, ZS:13,5, T:7,6, F:23,1, CH:54,7, C:15,7, Ca:213,1</i>	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Rozskenyér (G) <i>S:0,0, E:486,0, ZS:16,9, T:7,6, F:14,1, CH:68,2, C:30,4, Ca:300,0</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Csavart kifli -Kígyóborka <i>S:1,2, E:360,0, ZS:4,7, T:1,3, F:0,2, CH:66,1, C:2,2, Ca:111,3</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,0, E:286,0, ZS:9,1, T:0,6, F:11,7, CH:38,2, C:11,4, Ca:113,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) <i>S:1,7, E:621,0, ZS:18,6, T:2,0, F:34,0, CH:73,2, C:6,5, Ca:79,6</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) <i>S:1,0, E:703,0, ZS:20,6, T:4,6, F:23,8, CH:60,1, C:20,2, Ca:236,7</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -"Bolognai penne (L, G, T) <i>S:3,8, E:886,0, ZS:35,0, T:0,5, F:45,4, CH:95,0, C:9,7, Ca:237,9</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Pincepörkölt -Vágott vegyes savanyúság <i>S:4,9, E:597,0, ZS:23,6, T:1,1, F:26,3, CH:67,8, C:5,6, Ca:42,5</i>	-Lencsegulyás (G, T) -"Kókuszos piskóta (G, L, T, O, D) -Csokoládé sodó (G, L) <i>S:0,2, E:545,0, ZS:17,3, T:2,9, F:27,4, CH:64,1, C:15,2, Ca:161,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Csokis muffin (G, L, T, O) <i>S:1,2, E:422,0, ZS:24,0, T:4,5, F:5,5, CH:45,0, C:27,0, Ca:0,0</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:329,0, ZS:15,4, T:1,3, F:14,4, CH:29,8, C:3,4, Ca:126,7</i>	-Görög joghurt (G, L, T, F, D) -Csavart kifli <i>S:1,0, E:418,0, ZS:8,3, T:4,9, F:2,7, CH:73,2, C:17,2, Ca:97,7</i>	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:3,0, E:486,0, ZS:15,9, T:8,4, F:22,5, CH:62,1, C:0,1, Ca:373,1</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:0,1, E:420,0, ZS:12,1, T:0,9, F:18,9, CH:56,2, C:0,0, Ca:76,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,8, E:1 318,0, ZS:49,5, T:8,3, F:50,6, CH:157,7, C:44,1, Ca:194,5</i>	<i>S:5,3, E:1 474,0, ZS:49,5, T:13,5, F:61,4, CH:144,5, C:39,3, Ca:576,5</i>	<i>S:4,8, E:1 790,0, ZS:60,3, T:12,9, F:62,2, CH:236,4, C:57,3, Ca:635,6</i>	<i>S:9,1, E:1 443,0, ZS:44,1, T:10,8, F:49,0, CH:195,9, C:7,9, Ca:526,8</i>	<i>S:2,4, E:1 251,0, ZS:38,4, T:4,4, F:58,0, CH:158,5, C:26,7, Ca:350,9</i>

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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek