

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye	-Almalé 0,2 -Kakaós csiga (G, L, T)	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Vanília sodó (L, G)
	S:1,8, E:513,0, ZS:22,9, T:0,1, F:26,8, CH:47,6, C:12,5, Ca:65,7	S:0,4, E:502,0, ZS:23,8, T:0,1, F:7,4, CH:66,0, C:26,1, Ca:0,0	S:2,0, E:806,0, ZS:36,0, T:4,7, F:35,8, CH:84,4, C:5,6, Ca:70,7	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	S:1,4, E:1 028,0, ZS:35,2, T:8,2, F:26,8, CH:148,3, C:78,2, Ca:373,7
Összesen	S:1,8, E:513,0, ZS:22,9, T:0,1, F:26,8, CH:47,6, C:12,5, Ca:65,7	S:0,4, E:502,0, ZS:23,8, T:0,1, F:7,4, CH:66,0, C:26,1, Ca:0,0	S:2,0, E:806,0, ZS:36,0, T:4,7, F:35,8, CH:84,4, C:5,6, Ca:70,7	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	S:1,4, E:1 028,0, ZS:35,2, T:8,2, F:26,8, CH:148,3, C:78,2, Ca:373,7

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>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.12.08.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.12.09.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.12.10.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.12.11.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.12.12.</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G) <i>S:1,8, E:497,0, ZS:21,9, T:2,1, F:27,3, CH:45,8, C:5,5, Ca:56,8</i>	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret <i>S:2,6, E:583,0, ZS:19,6, T:4,7, F:29,5, CH:65,4, C:4,5, Ca:90,1</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Karalábéfőzelék (L, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) <i>S:2,0, E:713,0, ZS:35,0, T:1,5, F:36,8, CH:59,2, C:7,0, Ca:128,1</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:497,0, ZS:21,9, T:2,1, F:27,3, CH:45,8, C:5,5, Ca:56,8</i>	<i>S:2,6, E:583,0, ZS:19,6, T:4,7, F:29,5, CH:65,4, C:4,5, Ca:90,1</i>	<i>S:2,0, E:713,0, ZS:35,0, T:1,5, F:36,8, CH:59,2, C:7,0, Ca:128,1</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: szeszámhang</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kén-dioxid</i>	