

Étlap

<i>Felsőiskolás</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>Szombat</i> <i>2025.12.13.</i>	<i>Vasárnap</i> <i>2025.12.14.</i>
<i>Ebéd</i>				-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) -Alma <i>S:1,5, E:603,0, ZS:15,3, T:1,5, F:27,5, CH:86,4, C:1,8, Ca:86,6</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Brokkolis csirkés penne (G, T, L, O, M, S, K) <i>S:0,9, E:664,0, ZS:27,3, T:7,8, F:38,5, CH:61,8, C:11,5, Ca:186,5</i>	-Hamis gulyásleves (G, T) -Csokoládés gombóc (G, L) <i>S:2,1, E:724,0, ZS:22,4, T:2,9, F:14,0, CH:112,3, C:18,3, Ca:22,0</i>	
<i>Összesen</i>				<i>S:1,5, E:603,0, ZS:15,3, T:1,5, F:27,5, CH:86,4, C:1,8, Ca:86,6</i>	<i>S:0,9, E:664,0, ZS:27,3, T:7,8, F:38,5, CH:61,8, C:11,5, Ca:186,5</i>	<i>S:2,1, E:724,0, ZS:22,4, T:2,9, F:14,0, CH:112,3, C:18,3, Ca:22,0</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:		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, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Felső iskola</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.15.	<i>Kedd</i> 2025.12.16.	<i>Szerda</i> 2025.12.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.18.	<i>Péntek</i> 2025.12.19.
<i>Ebéd</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya fél adag	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Párolt rizs -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S)	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli
	S:0,9, E:1 276,0, ZS:24,8, T:0,3, F:68,6, CH:186,1, C:66,9, Ca:66,5	S:1,4, E:1 690,0, ZS:36,3, T:7,9, F:74,4, CH:250,0, C:117,3, Ca:134,4	S:1,7, E:1 208,0, ZS:39,5, T:2,5, F:85,0, CH:136,2, C:32,8, Ca:101,3	S:0,6, E:612,0, ZS:22,2, T:0,3, F:37,3, CH:63,1, C:6,3, Ca:36,1	S:0,8, E:1 113,0, ZS:70,9, T:4,1, F:39,4, CH:70,1, C:6,7, Ca:109,8
<i>Összesen</i>	S:0,9, E:1 276,0, ZS:24,8, T:0,3, F:68,6, CH:186,1, C:66,9, Ca:66,5	S:1,4, E:1 690,0, ZS:36,3, T:7,9, F:74,4, CH:250,0, C:117,3, Ca:134,4	S:1,7, E:1 208,0, ZS:39,5, T:2,5, F:85,0, CH:136,2, C:32,8, Ca:101,3	S:0,6, E:612,0, ZS:22,2, T:0,3, F:37,3, CH:63,1, C:6,3, Ca:36,1	S:0,8, E:1 113,0, ZS:70,9, T:4,1, F:39,4, CH:70,1, C:6,7, Ca:109,8

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: szeszamag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	