

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.01.	<i>Kedd</i> 2025.12.02.	<i>Szerda</i> 2025.12.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.04.	<i>Péntek</i> 2025.12.05.
<i>Tízórai</i>	-Meggy-berkenye Tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórat (L, O) <i>S:0,0, E:763,0, ZS:7,7, T:0,3, F:26,0, CH:141,2, C:46,2, Ca:0,3</i>	-Pöttyös kakaó -Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:400,0, ZS:11,6, T:1,1, F:17,3, CH:54,9, C:2,2, Ca:15,0</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:2,2, E:288,0, ZS:6,8, T:3,2, F:13,2, CH:39,8, C:4,7, Ca:148,5</i>	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) <i>S:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9</i>	-Meggyes tea -Kenőmájas (O, M) -Csavart kifli -Paradicsom <i>S:2,0, E:458,0, ZS:14,1, T:6,0, F:5,8, CH:68,6, C:10,3, Ca:5,3</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye <i>S:1,8, E:513,0, ZS:22,9, T:0,1, F:26,8, CH:47,6, C:12,5, Ca:65,7</i>	-Almalé 0,2 -Kakaós csiga (G, L, T) <i>S:0,4, E:502,0, ZS:23,8, T:0,1, F:7,4, CH:66,0, C:26,1, Ca:0,0</i>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T) <i>S:2,0, E:806,0, ZS:36,0, T:4,7, F:35,8, CH:84,4, C:5,6, Ca:70,7</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs <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>	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Vanília sodó (L, G) <i>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</i>
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,3, E:266,0, ZS:7,6, T:1,3, F:15,3, CH:30,6, C:3,9, Ca:125,8</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Csavart kifli <i>S:3,3, E:426,0, ZS:10,3, T:2,2, F:0,0, CH:58,5, C:2,2, Ca:1,8</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) <i>S:1,3, E:537,0, ZS:21,2, T:9,9, F:30,7, CH:53,4, C:0,3, Ca:361,8</i>	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,4, E:240,0, ZS:7,5, T:0,4, F:8,7, CH:31,3, C:3,4, Ca:124,0</i>	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:267,0, ZS:10,6, T:0,4, F:7,6, CH:32,5, C:3,4, Ca:115,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,1, E:1 542,0, ZS:38,3, T:1,7, F:68,1, CH:219,4, C:62,6, Ca:191,7</i>	<i>S:5,1, E:1 328,0, ZS:45,7, T:3,4, F:24,7, CH:179,4, C:30,5, Ca:16,8</i>	<i>S:5,5, E:1 631,0, ZS:64,0, T:17,7, F:79,7, CH:177,6, C:10,6, Ca:581,0</i>	<i>S:5,4, E:1 931,0, ZS:76,0, T:12,4, F:56,2, CH:244,5, C:32,6, Ca:454,0</i>	<i>S:4,6, E:1 753,0, ZS:59,9, T:14,7, F:40,2, CH:249,4, C:91,9, Ca:494,2</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.12.08.	<i>Kedd</i> 2025.12.09.	<i>Szerda</i> 2025.12.10.	<i>Csütörtök</i> 2025.12.11.	<i>Péntek</i> 2025.12.12.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Epres tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Eperturmix (L) -Tepsis bundás kenyér (G, F, O, S, T) -Paradicsom		
	<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>	<i>S:2,1, E:576,0, ZS:22,8, T:1,7, F:27,0, CH:73,5, C:6,4, Ca:33,4</i>	<i>S:1,6, E:460,0, ZS:12,1, T:3,4, F:18,5, CH:64,9, C:23,3, Ca:210,7</i>		
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G)	-Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Karalábefőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (G, T)		
	<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>		
<i>Uzsonna</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)		
	<i>S:1,2, E:324,0, ZS:11,4, T:0,9, F:6,6, CH:40,2, C:0,3, Ca:1,8</i>	<i>S:1,4, E:243,0, ZS:8,8, T:4,4, F:6,2, CH:31,1, C:4,1, Ca:115,2</i>	<i>S:2,1, E:299,0, ZS:12,9, T:4,0, F:12,7, CH:30,5, C:3,5, Ca:114,5</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:4,1, E:1 196,0, ZS:42,6, T:7,6, F:47,7, CH:141,6, C:20,6, Ca:475,5</i>	<i>S:6,2, E:1 403,0, ZS:51,2, T:10,8, F:62,6, CH:170,0, C:14,9, Ca:238,7</i>	<i>S:5,7, E:1 472,0, ZS:59,9, T:8,9, F:68,0, CH:154,6, C:33,8, Ca:453,3</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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek