

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>Tízórai</i>				-Földiszedres tea -Fahéjas zabkása (L, G) <i>S:0,0, E:242,0, ZS:5,8, T:2,6, F:8,0, CH:40,5, C:14,4, Ca:180,0</i>	-Citromos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,4, E:310,0, ZS:13,4, T:1,6, F:9,1, CH:34,5, C:6,5, Ca:137,8</i>	-Olasz felvágott-sócsökök. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:2,2, E:434,0, ZS:16,0, T:5,9, F:15,6, CH:56,0, C:1,8, Ca:1,8</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>Uzsonna</i>				-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:2,1, E:375,0, ZS:17,0, T:8,8, F:19,9, CH:32,8, C:3,4, Ca:469,5</i>	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Csavart kifli <i>S:1,2, E:323,0, ZS:4,5, T:1,3, F:0,0, CH:58,4, C:2,2, Ca:100,0</i>	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) <i>S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7</i>	
<i>Összesen</i>				<i>S:3,6, E:1 221,0, ZS:38,1, T:12,9, F:55,4, CH:159,8, C:19,6, Ca:736,1</i>	<i>S:3,6, E:1 297,0, ZS:45,3, T:10,7, F:47,6, CH:154,7, C:20,2, Ca:424,4</i>	<i>S:4,5, E:1 238,0, ZS:39,3, T:8,8, F:31,9, CH:182,7, C:20,8, Ca:121,5</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: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Felsőiskolás</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>Tízórai</i>	-Szilvás tea -Mákos búrkifli (G, T)	-Meggyes tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Rozskenyér (G)	-Málna-csipke Tea -Sárgarépás margarinkrém -Sajtos kenyér (G, L)	-Birsalma-eper tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Csavart kifli -Paradicsom	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	<i>S:0,3, E:234,0, ZS:7,5, T:3,0, F:4,6, CH:36,2, C:15,5, Ca:0,4</i>	<i>S:0,0, E:374,0, ZS:14,6, T:5,0, F:14,8, CH:46,2, C:8,3, Ca:0,4</i>	<i>S:0,2, E:406,0, ZS:9,4, T:1,5, F:15,4, CH:62,9, C:9,1, Ca:6,0</i>	<i>S:3,5, E:442,0, ZS:12,7, T:5,1, F:2,1, CH:75,6, C:11,7, Ca:1,8</i>	<i>S:1,2, E:479,0, ZS:18,7, T:8,0, F:14,6, CH:60,5, C:33,5, Ca:412,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgony 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
	<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</i>	<i>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</i>	<i>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</i>	<i>S:0,6, E:612,0, ZS:22,2, T:0,3, F:37,3, CH:63,1, C:6,3, Ca:36,1</i>	<i>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>
<i>Uzsonna</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Zsemle (G) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Rozskenyér (G)	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L)
	<i>S:1,3, E:273,0, ZS:10,2, T:1,3, F:10,0, CH:32,1, C:3,4, Ca:189,3</i>	<i>S:1,3, E:338,0, ZS:9,0, T:0,2, F:9,5, CH:53,2, C:1,5, Ca:13,8</i>	<i>S:2,3, E:369,0, ZS:7,5, T:3,3, F:4,3, CH:60,9, C:2,6, Ca:1 000,0</i>	<i>S:0,3, E:214,0, ZS:2,5, T:0,0, F:5,7, CH:38,9, C:0,3, Ca:100,0</i>	<i>S:1,5, E:416,0, ZS:10,1, T:0,9, F:24,5, CH:54,4, C:0,0, Ca:12,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,5, E:1 782,0, ZS:42,5, T:4,6, F:83,2, CH:254,4, C:85,8, Ca:256,1</i>	<i>S:2,7, E:2 403,0, ZS:59,8, T:13,1, F:98,7, CH:349,4, C:127,2, Ca:148,5</i>	<i>S:4,2, E:1 983,0, ZS:56,5, T:7,3, F:104,7, CH:260,1, C:44,5, Ca:1 107,3</i>	<i>S:4,5, E:1 268,0, ZS:37,4, T:5,4, F:45,0, CH:177,6, C:18,3, Ca:138,0</i>	<i>S:3,5, E:2 007,0, ZS:99,7, T:13,0, F:78,5, CH:185,0, C:40,2, Ca:535,3</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: szezámag
K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek