

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.13.	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<i>Ebéd</i>	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Francia rakott burgonya (L, T, G)	-Erdei gyümölcskrémleves (L, G) -Mézes mustáros csirkemell (M, L, O, G) -Párolt bulgur (G, O)	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Pusztapörkölt -Vágott vegyes savanyúság	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Kókuszos tejberizs** (L)
	S:1,8, E:703,0, ZS:24,7, T:0,6, F:35,7, CH:81,0, C:12,9, Ca:54,0	S:2,5, E:1 701,0, ZS:38,0, T:2,8, F:64,6, CH:257,2, C:126,7, Ca:146,3	S:1,6, E:822,0, ZS:29,2, T:2,6, F:42,1, CH:191,9, C:57,7, Ca:7,5	S:5,2, E:736,0, ZS:41,7, T:2,5, F:28,8, CH:60,4, C:7,7, Ca:76,0	S:0,3, E:681,0, ZS:20,8, T:5,0, F:26,5, CH:89,9, C:22,3, Ca:53,5
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:703,0, ZS:24,7, T:0,6, F:35,7, CH:81,0, C:12,9, Ca:54,0	S:2,5, E:1 701,0, ZS:38,0, T:2,8, F:64,6, CH:257,2, C:126,7, Ca:146,3	S:1,6, E:822,0, ZS:29,2, T:2,6, F:42,1, CH:191,9, C:57,7, Ca:7,5	S:5,2, E:736,0, ZS:41,7, T:2,5, F:28,8, CH:60,4, C:7,7, Ca:76,0	S:0,3, E:681,0, ZS:20,8, T:5,0, F:26,5, CH:89,9, C:22,3, Ca:53,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.20.	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
<i>Ebéd</i>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya S:1,6, E:1 260,0, ZS:23,0, T:0,3, F:50,6, CH:199,4, C:69,5, Ca:73,3	- Sárgaborsókrém leves levesgyöngy (L, O, Z, G, T) -Tavaszi rizses hús S:2,4, E:817,0, ZS:35,3, T:5,5, F:34,3, CH:87,8, C:3,9, Ca:204,0	-Citromos almaleves (L, G, T) -Rakott burgonya (T, L) S:1,7, E:645,0, ZS:26,8, T:4,2, F:20,6, CH:75,2, C:4,4, Ca:90,4	-Lebbencsleves (G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs S:3,4, E:1 253,0, ZS:46,9, T:6,7, F:30,3, CH:171,0, C:5,6, Ca:18,6	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) S:1,4, E:851,0, ZS:28,0, T:7,8, F:46,0, CH:101,7, C:8,8, Ca:269,3
<i>Összesen</i>	S:1,6, E:1 260,0, ZS:23,0, T:0,3, F:50,6, CH:199,4, C:69,5, Ca:73,3	S:2,4, E:817,0, ZS:35,3, T:5,5, F:34,3, CH:87,8, C:3,9, Ca:204,0	S:1,7, E:645,0, ZS:26,8, T:4,2, F:20,6, CH:75,2, C:4,4, Ca:90,4	S:3,4, E:1 253,0, ZS:46,9, T:6,7, F:30,3, CH:171,0, C:5,6, Ca:18,6	S:1,4, E:851,0, ZS:28,0, T:7,8, F:46,0, CH:101,7, C:8,8, Ca:269,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid