

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.27.	<i>Kedd</i> 2026.04.28.	<i>Szerda</i> 2026.04.29.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.30.	<i>Péntek</i> 2026.05.01.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuszkusz (G) <i>S:1,3, E:1 007,0, ZS:36,7, T:2,8, F:49,2, CH:117,1, C:19,7, Ca:86,6</i>	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Főtt burgonya <i>S:2,6, E:535,0, ZS:19,5, T:4,7, F:28,2, CH:55,8, C:4,0, Ca:82,6</i>	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Rakott zöldbab (L, G, T, O, M, S, K, Z) <i>S:0,9, E:524,0, ZS:29,5, T:2,3, F:20,8, CH:41,4, C:1,6, Ca:31,7</i>	-Karlábéleves (G, T) -Bolognai tészta** (Z, L, G, T, O, M, S) <i>S:1,8, E:944,0, ZS:32,2, T:5,7, F:51,9, CH:104,0, C:11,3, Ca:283,9</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:1 007,0, ZS:36,7, T:2,8, F:49,2, CH:117,1, C:19,7, Ca:86,6</i>	<i>S:2,6, E:535,0, ZS:19,5, T:4,7, F:28,2, CH:55,8, C:4,0, Ca:82,6</i>	<i>S:0,9, E:524,0, ZS:29,5, T:2,3, F:20,8, CH:41,4, C:1,6, Ca:31,7</i>	<i>S:1,8, E:944,0, ZS:32,2, T:5,7, F:51,9, CH:104,0, C:11,3, Ca:283,9</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:

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