

Étlap

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2026.03.30.

Kedd
2026.03.31.

Szerda
2026.04.01.

Csütörtök
2026.04.02.

Péntek
2026.04.03.

Ebéd

-Fokhagyma krémleves (G, L,
O, T, Z, M)
-Olaszos rakott tészta (G, T,
Z, O, M, L)

-Ünnep

S:1,3, E:1 387,0, ZS:62,0, T:16,6,
F:54,8, CH:161,7, C:10,4, Ca:353,9

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:1,3, E:1 387,0, ZS:62,0, T:16,6,
F:54,8, CH:161,7, C:10,4, Ca:353,9

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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

Étlap

<i>Felső iskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.06.	<i>Kedd</i> 2026.04.07.	<i>Szerda</i> 2026.04.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.09.	<i>Péntek</i> 2026.04.10.
<i>Ebéd</i>	-Ünnep	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Sóskafezelék (G, L) -Főtt burgony fél adag	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos kevert sütemény (L, G, T) -Vanília sodó (L, G)
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,5, E:1 599,0, ZS:99,5, T:56,5, F:59,5, CH:142,6, C:26,1, Ca:1 208,0	S:3,4, E:847,0, ZS:44,0, T:11,3, F:30,2, CH:83,6, C:6,9, Ca:41,7	S:1,5, E:793,0, ZS:34,6, T:5,8, F:31,7, CH:83,2, C:3,9, Ca:190,3	S:0,4, E:795,0, ZS:15,7, T:3,0, F:22,6, CH:139,7, C:46,6, Ca:149,4
<i>Összesen</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	S:0,5, E:1 599,0, ZS:99,5, T:56,5, F:59,5, CH:142,6, C:26,1, Ca:1 208,0	S:3,4, E:847,0, ZS:44,0, T:11,3, F:30,2, CH:83,6, C:6,9, Ca:41,7	S:1,5, E:793,0, ZS:34,6, T:5,8, F:31,7, CH:83,2, C:3,9, Ca:190,3	S:0,4, E:795,0, ZS:15,7, T:3,0, F:22,6, CH:139,7, C:46,6, Ca:149,4

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, kéndioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2026.04.13.

Kedd
2026.04.14.

Szerda
2026.04.15.

Csütörtök
2026.04.16.

Péntek
2026.04.17.

Ebéd

-Vajgaluska leves (Z, G, T, M)
-Zöldborsófőzelék (G, L, O, M)
-Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)

S:1,8, E:703,0, ZS:24,7, T:0,6, F:35,7,
CH:81,0, C:12,9, Ca:54,0

-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)
-Francia rakott burgonya (L, T, G)

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

-Erdei gyümölcskrémleves (L, G)
-Mézes mustáros csirkemell (M, L, O, G)
-Párolt bulgur (G, O)

S:1,6, E:822,0, ZS:29,2, T:2,6, F:42,1,
CH:191,9, C:57,7, Ca:7,5

Összesen

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

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