

Étlap

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2026.05.25.

Kedd
2026.05.26.

Szerda
2026.05.27.

Csütörtök
2026.05.28.

Péntek
2026.05.29.

Ebéd

-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M)
-Kelkáposzta főzelék (G, Z, M)
-Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)
-Körte

S:1,8, E:836,0, ZS:33,2, T:0,3, F:38,2,
CH:92,7, C:15,6, Ca:141,8

-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)
-Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)
-Párolt bulgur (G, O)
-Alma

S:3,2, E:2 276,0, ZS:57,2, T:3,3, F:76,4,
CH:344,8, C:129,0, Ca:15,1

-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K)
-Bolognai tészta** (Z, L, G, T, O, M, S)
-Körte

S:3,6, E:1 094,0, ZS:36,9, T:5,9, F:55,0,
CH:128,7, C:23,1, Ca:275,3

-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K)
-Csokoládés gombóc (G, L)
-Alma

S:2,0, E:849,0, ZS:25,8, T:3,5, F:26,1,
CH:126,3, C:18,9, Ca:62,9

Összesen

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:1,8, E:836,0, ZS:33,2, T:0,3, F:38,2,
CH:92,7, C:15,6, Ca:141,8

S:3,2, E:2 276,0, ZS:57,2, T:3,3, F:76,4,
CH:344,8, C:129,0, Ca:15,1

S:3,6, E:1 094,0, ZS:36,9, T:5,9, F:55,0,
CH:128,7, C:23,1, Ca:275,3

S:2,0, E:849,0, ZS:25,8, T:3,5, F:26,1,
CH:126,3, C:18,9, Ca:62,9

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