

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.25.	<i>Kedd</i> 2026.05.26.	<i>Szerda</i> 2026.05.27.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.28.	<i>Péntek</i> 2026.05.29.
<i>Ebéd</i>		<ul style="list-style-type: none">-Daragaluska leves (G, T, D, Z)-Kelkáposzta főzelék (G)-Fokhagymás aprópecsenye-Körte	<ul style="list-style-type: none">-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)-Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)-Párolt bulgur-Alma	<ul style="list-style-type: none">-Zöldbableves (G, T)-Bolognai tészta** (L, G)-Körte	<ul style="list-style-type: none">-Palócleves (L, G)-Csokoládés gombóc (G, L, T)-Alma
		S:0,1, E:735,0, ZS:32,9, T:0,2, F:34,7, CH:72,4, C:15,0, Ca:140,2	S:2,4, E:2 258,0, ZS:56,8, T:3,1, F:74,0, CH:344,2, C:128,4, Ca:14,0	S:0,7, E:1 275,0, ZS:36,1, T:6,7, F:62,8, CH:168,6, C:23,0, Ca:2,4	S:1,4, E:867,0, ZS:28,7, T:4,1, F:28,3, CH:121,3, C:13,4, Ca:28,2
<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:0,1, E:735,0, ZS:32,9, T:0,2, F:34,7, CH:72,4, C:15,0, Ca:140,2	S:2,4, E:2 258,0, ZS:56,8, T:3,1, F:74,0, CH:344,2, C:128,4, Ca:14,0	S:0,7, E:1 275,0, ZS:36,1, T:6,7, F:62,8, CH:168,6, C:23,0, Ca:2,4	S:1,4, E:867,0, ZS:28,7, T:4,1, F:28,3, CH:121,3, C:13,4, Ca:28,2

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>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.01.	<i>Kedd</i> 2026.06.02.	<i>Szerda</i> 2026.06.03.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.04.	<i>Péntek</i> 2026.06.05.
<i>Ebéd</i>	-Frankfurti leves (L, G) -Burgonyás tészta (G) -Csemegeuborka -Alma	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sertéspörkölt (G) -Körte	-Magyaros zöldbableves (G, Z) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Alma	-Almaleves (L, G) -Csirke nuggets (G, Z) -Pirított burgonya -Körte	-Szárzabb leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L) -Alma
	S:1,7, E:1 065,0, ZS:48,6, T:4,3, F:30,8, CH:115,0, C:5,9, Ca:123,6	S:1,8, E:752,0, ZS:20,7, T:0,7, F:33,5, CH:106,3, C:24,5, Ca:51,4	S:2,8, E:576,0, ZS:25,5, T:3,0, F:24,1, CH:62,5, C:2,0, Ca:237,5	S:9,0, E:447,0, ZS:10,0, T:2,7, F:8,6, CH:75,2, C:11,9, Ca:51,3	S:1,2, E:661,0, ZS:13,2, T:4,8, F:35,7, CH:97,2, C:4,8, Ca:174,2
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:1 065,0, ZS:48,6, T:4,3, F:30,8, CH:115,0, C:5,9, Ca:123,6	S:1,8, E:752,0, ZS:20,7, T:0,7, F:33,5, CH:106,3, C:24,5, Ca:51,4	S:2,8, E:576,0, ZS:25,5, T:3,0, F:24,1, CH:62,5, C:2,0, Ca:237,5	S:9,0, E:447,0, ZS:10,0, T:2,7, F:8,6, CH:75,2, C:11,9, Ca:51,3	S:1,2, E:661,0, ZS:13,2, T:4,8, F:35,7, CH:97,2, C:4,8, Ca:174,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	