

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>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sajtos csirkemell tokány(P) (L, G, T, Z, M) -Párolt rizs (P)	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyapüré (P) (L) -Sült csirkecomb filé(P) -Céklasaláta (P):	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P)	
	S:0,2, E:735,0, ZS:20,3, T:0,4, F:36,0, CH:94,2, C:2,2, Ca:15,2	S:0,6, E:941,0, ZS:27,0, T:6,7, F:38,0, CH:132,2, C:2,1, Ca:134,6	S:1,3, E:860,0, ZS:24,6, T:5,5, F:43,7, CH:113,0, C:5,8, Ca:117,2	S:3,5, E:1 349,0, ZS:49,9, T:12,4, F:39,2, CH:181,3, C:8,9, Ca:76,5	
<i>Összesen</i>	S:0,2, E:735,0, ZS:20,3, T:0,4, F:36,0, CH:94,2, C:2,2, Ca:15,2	S:0,6, E:941,0, ZS:27,0, T:6,7, F:38,0, CH:132,2, C:2,1, Ca:134,6	S:1,3, E:860,0, ZS:24,6, T:5,5, F:43,7, CH:113,0, C:5,8, Ca:117,2	S:3,5, E:1 349,0, ZS:49,9, T:12,4, F:39,2, CH:181,3, C:8,9, Ca:76,5	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)
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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.04.	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<i>Ebéd</i>	<p>-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p>	<p>-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)</p>	<p>-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Meggyes mákos Nudli (P): -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p>	<p>-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p>	<p>-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P)</p>
	<i>S:1,2, E:1 020,0, ZS:36,5, T:5,6, F:50,3, CH:127,1, C:6,9, Ca:119,7</i>	<i>S:0,4, E:868,0, ZS:36,7, T:4,8, F:32,6, CH:95,0, C:2,0, Ca:60,4</i>	<i>S:1,1, E:1 058,0, ZS:65,6, T:1,9, F:30,2, CH:74,6, C:4,0, Ca:331,7</i>	<i>S:3,4, E:826,0, ZS:28,7, T:10,7, F:35,0, CH:94,2, C:5,5, Ca:23,4</i>	<i>S:0,2, E:809,0, ZS:17,6, T:0,2, F:19,3, CH:139,2, C:10,3, Ca:203,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,2, E:1 020,0, ZS:36,5, T:5,6, F:50,3, CH:127,1, C:6,9, Ca:119,7</i>	<i>S:0,4, E:868,0, ZS:36,7, T:4,8, F:32,6, CH:95,0, C:2,0, Ca:60,4</i>	<i>S:1,1, E:1 058,0, ZS:65,6, T:1,9, F:30,2, CH:74,6, C:4,0, Ca:331,7</i>	<i>S:3,4, E:826,0, ZS:28,7, T:10,7, F:35,0, CH:94,2, C:5,5, Ca:23,4</i>	<i>S:0,2, E:809,0, ZS:17,6, T:0,2, F:19,3, CH:139,2, C:10,3, Ca:203,1</i>

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