

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) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült csirkecomb filé(P) -Főtt burgonya (P) -Céklasaláta (P):	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék tejszínes (P) (G) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves tejszínes (P) (G) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P)	
	S:0,2, E:822,0, ZS:32,5, T:0,2, F:32,0, CH:92,1, C:2,2, Ca:14,6	S:0,4, E:649,0, ZS:11,0, T:0,1, F:32,3, CH:102,1, C:2,1, Ca:123,6	S:1,3, E:877,0, ZS:30,7, T:0,3, F:40,2, CH:106,4, C:4,4, Ca:56,4	S:3,5, E:1 194,0, ZS:40,0, T:7,6, F:33,1, CH:174,9, C:7,6, Ca:31,9	
<i>Összesen</i>	S:0,2, E:822,0, ZS:32,5, T:0,2, F:32,0, CH:92,1, C:2,2, Ca:14,6	S:0,4, E:649,0, ZS:11,0, T:0,1, F:32,3, CH:102,1, C:2,1, Ca:123,6	S:1,3, E:877,0, ZS:30,7, T:0,3, F:40,2, CH:106,4, C:4,4, Ca:56,4	S:3,5, E:1 194,0, ZS:40,0, T:7,6, F:33,1, CH:174,9, C:7,6, Ca:31,9	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, kén-dioxid

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) tejszínes (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p>	<p>-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -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 tejszínes (P) (G) -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) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S)</p>
	<i>S:1,3, E:1 492,0, ZS:40,4, T:0,4, F:77,6, CH:205,7, C:5,5, Ca:207,6</i>	<i>S:0,1, E:794,0, ZS:29,7, T:0,1, F:35,4, CH:93,4, C:0,7, Ca:17,9</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:3,5, E:954,0, ZS:36,7, T:8,7, F:33,4, CH:109,7, C:7,4, Ca:92,7</i>	<i>S:0,3, E:1 057,0, ZS:35,1, T:0,2, F:40,0, CH:139,9, C:10,3, Ca:207,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:1 492,0, ZS:40,4, T:0,4, F:77,6, CH:205,7, C:5,5, Ca:207,6</i>	<i>S:0,1, E:794,0, ZS:29,7, T:0,1, F:35,4, CH:93,4, C:0,7, Ca:17,9</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:3,5, E:954,0, ZS:36,7, T:8,7, F:33,4, CH:109,7, C:7,4, Ca:92,7</i>	<i>S:0,3, E:1 057,0, ZS:35,1, T:0,2, F:40,0, CH:139,9, C:10,3, Ca:207,2</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