

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.11.	<i>Kedd</i> 2026.05.12.	<i>Szerda</i> 2026.05.13.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.14.	<i>Péntek</i> 2026.05.15.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Burgonyapüré (P) (L) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös karfiolleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbegríz (P) (G, L)
	S:1,2, E:993,0, ZS:38,8, T:6,8, F:41,3, CH:108,2, C:5,3, Ca:124,1	S:1,3, E:1 158,0, ZS:52,9, T:7,4, F:33,1, CH:137,7, C:1,5, Ca:155,4	S:0,6, E:1 374,0, ZS:56,6, T:10,2, F:55,1, CH:160,3, C:6,4, Ca:77,5	S:0,5, E:1 135,0, ZS:66,9, T:7,4, F:40,6, CH:93,3, C:9,5, Ca:141,6	S:1,2, E:1 072,0, ZS:29,2, T:0,4, F:53,3, CH:140,3, C:3,1, Ca:59,7
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:993,0, ZS:38,8, T:6,8, F:41,3, CH:108,2, C:5,3, Ca:124,1	S:1,3, E:1 158,0, ZS:52,9, T:7,4, F:33,1, CH:137,7, C:1,5, Ca:155,4	S:0,6, E:1 374,0, ZS:56,6, T:10,2, F:55,1, CH:160,3, C:6,4, Ca:77,5	S:0,5, E:1 135,0, ZS:66,9, T:7,4, F:40,6, CH:93,3, C:9,5, Ca:141,6	S:1,2, E:1 072,0, ZS:29,2, T:0,4, F:53,3, CH:140,3, C:3,1, Ca:59,7

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> 2026.05.18.	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<i>Ebéd</i>	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Palócleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T)	-Tejfölös zellerkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Barack befőtt	-Házi gyümölcsleves (p) (L) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)
	<i>S:1,3, E:1 053,0, ZS:33,4, T:5,6, F:45,0, CH:147,4, C:6,0, Ca:76,1</i>	<i>S:0,9, E:1 831,0, ZS:77,0, T:6,4, F:43,7, CH:239,5, C:3,1, Ca:94,3</i>	<i>S:0,6, E:844,0, ZS:29,1, T:3,7, F:39,7, CH:108,6, C:3,1, Ca:90,2</i>	<i>S:1,4, E:970,0, ZS:52,6, T:10,3, F:43,0, CH:81,4, C:17,6, Ca:384,7</i>	<i>S:1,0, E:1 071,0, ZS:53,6, T:0,5, F:50,6, CH:82,7, C:7,0, Ca:64,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:1 053,0, ZS:33,4, T:5,6, F:45,0, CH:147,4, C:6,0, Ca:76,1</i>	<i>S:0,9, E:1 831,0, ZS:77,0, T:6,4, F:43,7, CH:239,5, C:3,1, Ca:94,3</i>	<i>S:0,6, E:844,0, ZS:29,1, T:3,7, F:39,7, CH:108,6, C:3,1, Ca:90,2</i>	<i>S:1,4, E:970,0, ZS:52,6, T:10,3, F:43,0, CH:81,4, C:17,6, Ca:384,7</i>	<i>S:1,0, E:1 071,0, ZS:53,6, T:0,5, F:50,6, CH:82,7, C:7,0, Ca:64,6</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