

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) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés vagdalt tojásmentes(P) (G, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) <i>S:0,8, E:866,0, ZS:39,2, T:0,5, F:30,1, CH:87,3, C:4,2, Ca:94,6</i>	-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:1,4, E:1 133,0, ZS:46,7, T:3,8, F:33,5, CH:145,3, C:0,7, Ca:146,5</i>	-Málnakrém leves tejmentes(P) -Főtt burgonya (P) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P) <i>S:0,6, E:1 155,0, ZS:36,0, T:0,2, F:47,5, CH:161,6, C:11,1, Ca:238,8</i>	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,4, E:807,0, ZS:42,2, T:0,4, F:32,3, CH:74,7, C:5,6, Ca:41,7</i>	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbegríz rizstejjel (P) (G) <i>S:1,6, E:1 012,0, ZS:22,0, T:0,8, F:40,1, CH:157,1, C:16,3, Ca:539,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:0,8, E:866,0, ZS:39,2, T:0,5, F:30,1, CH:87,3, C:4,2, Ca:94,6</i>	<i>S:1,4, E:1 133,0, ZS:46,7, T:3,8, F:33,5, CH:145,3, C:0,7, Ca:146,5</i>	<i>S:0,6, E:1 155,0, ZS:36,0, T:0,2, F:47,5, CH:161,6, C:11,1, Ca:238,8</i>	<i>S:0,4, E:807,0, ZS:42,2, T:0,4, F:32,3, CH:74,7, C:5,6, Ca:41,7</i>	<i>S:1,6, E:1 012,0, ZS:22,0, T:0,8, F:40,1, CH:157,1, C:16,3, Ca:539,7</i>

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 DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,3, E:1 083,0, ZS:36,4, T:0,4, F:43,5, CH:148,8, C:5,2, Ca:50,3</i>	-Palócleves tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T) <i>S:1,4, E:1 709,0, ZS:66,2, T:0,1, F:41,0, CH:234,7, C:1,5, Ca:38,6</i>	-Zellerkrémleves tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Barack befőtt <i>S:0,4, E:757,0, ZS:26,5, T:0,1, F:35,9, CH:95,8, C:1,8, Ca:39,2</i>	-Vegyes gyümölcsleves rizstejjel(p) (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) <i>S:0,7, E:951,0, ZS:43,4, T:4,3, F:33,6, CH:107,6, C:35,5, Ca:133,2</i>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,6, E:1 077,0, ZS:53,1, T:0,2, F:51,1, CH:83,0, C:7,1, Ca:64,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:1 083,0, ZS:36,4, T:0,4, F:43,5, CH:148,8, C:5,2, Ca:50,3</i>	<i>S:1,4, E:1 709,0, ZS:66,2, T:0,1, F:41,0, CH:234,7, C:1,5, Ca:38,6</i>	<i>S:0,4, E:757,0, ZS:26,5, T:0,1, F:35,9, CH:95,8, C:1,8, Ca:39,2</i>	<i>S:0,7, E:951,0, ZS:43,4, T:4,3, F:33,6, CH:107,6, C:35,5, Ca:133,2</i>	<i>S:1,6, E:1 077,0, ZS:53,1, T:0,2, F:51,1, CH:83,0, C:7,1, Ca:64,6</i>

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
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek