

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.13.	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Málnakrém leves (P) (L) -Párolt rizs (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,3, E:1 151,0, ZS:32,3, T:0,2, F:56,9, CH:147,2, C:3,7, Ca:64,7	S:1,1, E:620,0, ZS:19,4, T:0,4, F:33,1, CH:75,5, C:4,7, Ca:18,2	S:0,3, E:615,0, ZS:27,6, T:9,5, F:9,9, CH:83,1, C:3,4, Ca:88,8	S:1,3, E:849,0, ZS:48,2, T:8,6, F:39,4, CH:70,8, C:19,9, Ca:344,9	S:1,1, E:1 200,0, ZS:26,7, T:3,7, F:49,9, CH:181,8, C:20,2, Ca:90,0
<i>Összesen</i>	S:1,3, E:1 151,0, ZS:32,3, T:0,2, F:56,9, CH:147,2, C:3,7, Ca:64,7	S:1,1, E:620,0, ZS:19,4, T:0,4, F:33,1, CH:75,5, C:4,7, Ca:18,2	S:0,3, E:615,0, ZS:27,6, T:9,5, F:9,9, CH:83,1, C:3,4, Ca:88,8	S:1,3, E:849,0, ZS:48,2, T:8,6, F:39,4, CH:70,8, C:19,9, Ca:344,9	S:1,1, E:1 200,0, ZS:26,7, T:3,7, F:49,9, CH:181,8, C:20,2, Ca:90,0

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.20.	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
<i>Ebéd</i>	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Mákos metélt (p) (G)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,7, E:1 006,0, ZS:30,8, T:2,6, F:49,3, CH:118,2, C:5,6, Ca:49,4	S:1,2, E:915,0, ZS:42,2, T:8,6, F:29,8, CH:103,6, C:2,0, Ca:371,1	S:0,3, E:805,0, ZS:30,7, T:0,2, F:53,2, CH:81,2, C:6,2, Ca:33,6	S:0,3, E:1 506,0, ZS:56,0, T:7,1, F:81,5, CH:166,8, C:30,4, Ca:93,8	S:1,4, E:978,0, ZS:31,4, T:3,4, F:50,1, CH:113,2, C:3,3, Ca:94,8
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:1 006,0, ZS:30,8, T:2,6, F:49,3, CH:118,2, C:5,6, Ca:49,4	S:1,2, E:915,0, ZS:42,2, T:8,6, F:29,8, CH:103,6, C:2,0, Ca:371,1	S:0,3, E:805,0, ZS:30,7, T:0,2, F:53,2, CH:81,2, C:6,2, Ca:33,6	S:0,3, E:1 506,0, ZS:56,0, T:7,1, F:81,5, CH:166,8, C:30,4, Ca:93,8	S:1,4, E:978,0, ZS:31,4, T:3,4, F:50,1, CH:113,2, C:3,3, Ca:94,8

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