

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>	<p>-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)</p> <p>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</p>	<p>-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p> <p>S:1,2, E:594,0, ZS:19,8, T:0,2, F:29,8, CH:60,3, C:4,1, Ca:18,0</p>	<p>-Málnakrém leves tejmentes(P) -Párolt rizs (P) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)</p> <p>S:0,4, E:859,0, ZS:31,8, T:0,2, F:28,7, CH:114,4, C:11,3, Ca:211,1</p>	<p>-Erőleves cérnametélt Cornito tésztával gluténmentes (P) (Z, G, T) -Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)</p> <p>S:1,3, E:908,0, ZS:25,4, T:0,1, F:38,9, CH:123,9, C:7,7, Ca:38,8</p>	<p>-Jókai Bableves tejtojásmentes(P) (G, O, T, Z, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p> <p>S:1,2, E:1 173,0, ZS:24,3, T:0,2, F:36,5, CH:196,1, C:21,7, Ca:152,4</p>
<i>Összesen</i>	<p>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</p>	<p>S:1,2, E:594,0, ZS:19,8, T:0,2, F:29,8, CH:60,3, C:4,1, Ca:18,0</p>	<p>S:0,4, E:859,0, ZS:31,8, T:0,2, F:28,7, CH:114,4, C:11,3, Ca:211,1</p>	<p>S:1,3, E:908,0, ZS:25,4, T:0,1, F:38,9, CH:123,9, C:7,7, Ca:38,8</p>	<p>S:1,2, E:1 173,0, ZS:24,3, T:0,2, F:36,5, CH:196,1, C:21,7, Ca:152,4</p>

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 tejmentes. (P) (G) -Sertés vagdalt tojásmentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,4, E:1 179,0, ZS:53,1, T:0,5, F:40,4, CH:119,7, C:6,9, Ca:104,9</i>	-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Mákos metélt (p) (G) <i>S:1,3, E:890,0, ZS:35,9, T:5,0, F:30,2, CH:111,2, C:1,2, Ca:362,3</i>	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,3, E:805,0, ZS:30,7, T:0,2, F:53,2, CH:81,2, C:6,2, Ca:33,6</i>	-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás tejmentes (P) (G) <i>S:0,4, E:1 245,0, ZS:43,3, T:0,3, F:74,4, CH:140,0, C:7,8, Ca:208,8</i>	-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) <i>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>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:1 179,0, ZS:53,1, T:0,5, F:40,4, CH:119,7, C:6,9, Ca:104,9</i>	<i>S:1,3, E:890,0, ZS:35,9, T:5,0, F:30,2, CH:111,2, C:1,2, Ca:362,3</i>	<i>S:0,3, E:805,0, ZS:30,7, T:0,2, F:53,2, CH:81,2, C:6,2, Ca:33,6</i>	<i>S:0,4, E:1 245,0, ZS:43,3, T:0,3, F:74,4, CH:140,0, C:7,8, Ca:208,8</i>	<i>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>

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