

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.
<i>Ebéd</i>	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyrostál csirkehúsos (P) (L, G, T, Z, O, M, S)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Borsodi zöldségleves(P) (Z, G, L, T, M, S) -Mézes- mustáros pulykatokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Csemegeuborka (P)
	S:1,8, E:1 153,0, ZS:46,9, T:5,7, F:43,8, CH:132,6, C:6,8, Ca:87,4	S:0,8, E:1 294,0, ZS:77,6, T:18,0, F:52,2, CH:104,3, C:7,8, Ca:314,2	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:0,3, E:1 144,0, ZS:45,8, T:0,4, F:46,4, CH:126,0, C:8,9, Ca:52,6	S:0,4, E:567,0, ZS:18,1, T:0,1, F:12,3, CH:82,5, C:8,6, Ca:33,9
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:1 153,0, ZS:46,9, T:5,7, F:43,8, CH:132,6, C:6,8, Ca:87,4	S:0,8, E:1 294,0, ZS:77,6, T:18,0, F:52,2, CH:104,3, C:7,8, Ca:314,2	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:0,3, E:1 144,0, ZS:45,8, T:0,4, F:46,4, CH:126,0, C:8,9, Ca:52,6	S:0,4, E:567,0, ZS:18,1, T:0,1, F:12,3, CH:82,5, C:8,6, Ca:33,9

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> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sajtos csirkemell tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Sült csirkecomb filé(P) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P):
	S:0,3, E:1 562,0, ZS:60,4, T:7,2, F:81,9, CH:163,1, C:30,8, Ca:93,8	S:0,3, E:854,0, ZS:34,0, T:4,9, F:34,2, CH:96,7, C:5,1, Ca:59,5	S:1,2, E:969,0, ZS:24,9, T:0,1, F:40,7, CH:147,3, C:9,4, Ca:43,4	S:0,3, E:394,0, ZS:16,8, T:0,4, F:30,7, CH:31,7, C:4,4, Ca:28,3	S:0,5, E:970,0, ZS:32,8, T:10,2, F:35,0, CH:134,6, C:1,0, Ca:98,6
<i>Összesen</i>	S:0,3, E:1 562,0, ZS:60,4, T:7,2, F:81,9, CH:163,1, C:30,8, Ca:93,8	S:0,3, E:854,0, ZS:34,0, T:4,9, F:34,2, CH:96,7, C:5,1, Ca:59,5	S:1,2, E:969,0, ZS:24,9, T:0,1, F:40,7, CH:147,3, C:9,4, Ca:43,4	S:0,3, E:394,0, ZS:16,8, T:0,4, F:30,7, CH:31,7, C:4,4, Ca:28,3	S:0,5, E:970,0, ZS:32,8, T:10,2, F:35,0, CH:134,6, C:1,0, Ca:98,6

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	