

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 DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés vagdalt tojásmentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Gyrostál csirkehúsos (P) (L, G, T, Z, O, M, S)	-Frankfurti leves tejmentes(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)
	<i>S:1,5, E:1 229,0, ZS:64,4, T:0,4, F:34,9, CH:120,1, C:5,3, Ca:47,7</i>	<i>S:0,8, E:1 108,0, ZS:61,8, T:10,9, F:48,6, CH:97,3, C:7,1, Ca:298,8</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:0,3, E:1 144,0, ZS:45,8, T:0,4, F:46,4, CH:126,0, C:8,9, Ca:52,6</i>	<i>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>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:1 229,0, ZS:64,4, T:0,4, F:34,9, CH:120,1, C:5,3, Ca:47,7</i>	<i>S:0,8, E:1 108,0, ZS:61,8, T:10,9, F:48,6, CH:97,3, C:7,1, Ca:298,8</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:0,3, E:1 144,0, ZS:45,8, T:0,4, F:46,4, CH:126,0, C:8,9, Ca:52,6</i>	<i>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>

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

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 tejmentes (P) (G)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -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) -Natúr sertéskaraj szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves tejmentes(P) -Sült csirkecomb filé(P) -Főtt burgonya (P) -Céklasaláta (P):
	S:0,4, E:1 301,0, ZS:47,7, T:0,4, F:74,8, CH:136,3, C:8,2, Ca:208,8	S:0,2, E:752,0, ZS:27,5, T:0,1, F:33,8, CH:79,8, C:3,2, Ca:16,8	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:0,2, E:496,0, ZS:28,3, T:0,1, F:26,2, CH:36,4, C:4,8, Ca:24,2	S:0,5, E:751,0, ZS:12,2, T:0,2, F:27,4, CH:135,9, C:5,7, Ca:259,9
<i>Összesen</i>	S:0,4, E:1 301,0, ZS:47,7, T:0,4, F:74,8, CH:136,3, C:8,2, Ca:208,8	S:0,2, E:752,0, ZS:27,5, T:0,1, F:33,8, CH:79,8, C:3,2, Ca:16,8	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:0,2, E:496,0, ZS:28,3, T:0,1, F:26,2, CH:36,4, C:4,8, Ca:24,2	S:0,5, E:751,0, ZS:12,2, T:0,2, F:27,4, CH:135,9, C:5,7, Ca:259,9

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