

Étlap

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.09.15.	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.
Ebéd	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:3,3, E:904,0, ZS:40,7, T:8,7, F:36,3, CH:95,1, C:5,2, Ca:105,4	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült hasáb burgonya (P) -Gyrostál pulykahússal (P) (L, G, T, Z, O, M, S) S:0,7, E:1 688,0, ZS:102,5, T:9,5, F:58,6, CH:126,5, C:5,4, Ca:236,9	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Halrudacska (P) (G, T, H) -Káposzta saláta(P) S:0,3, E:698,0, ZS:24,3, T:3,0, F:27,3, CH:94,8, C:1,1, Ca:107,6	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ S:1,4, E:999,0, ZS:46,0, T:6,6, F:38,3, CH:94,0, C:6,5, Ca:108,5	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Belga csokis gombóc (P) (G, L, T, D, M, K) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:3,4, E:2 400,0, ZS:37,2, T:2,9, F:49,4, CH:169,8, C:11,3, Ca:59,7
Összesen	S:3,3, E:904,0, ZS:40,7, T:8,7, F:36,3, CH:95,1, C:5,2, Ca:105,4	S:0,7, E:1 688,0, ZS:102,5, T:9,5, F:58,6, CH:126,5, C:5,4, Ca:236,9	S:0,3, E:698,0, ZS:24,3, T:3,0, F:27,3, CH:94,8, C:1,1, Ca:107,6	S:1,4, E:999,0, ZS:46,0, T:6,6, F:38,3, CH:94,0, C:6,5, Ca:108,5	S:3,4, E:2 400,0, ZS:37,2, T:2,9, F:49,4, CH:169,8, C:11,3, Ca:59,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.09.22.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.09.23.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.09.24.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.09.25.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.09.26.</i>
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,3, E:1 084,0, ZS:40,9, T:5,5, F:49,3, CH:129,6, C:5,8, Ca:87,6</i>	-Tárkonyos csirkeragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G) <i>S:0,2, E:910,0, ZS:35,1, T:7,4, F:36,4, CH:110,7, C:5,6, Ca:300,1</i>	-Almaleves (P) (L, G) -Natúr pulyka szelet (p) (G, O) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,2, E:786,0, ZS:39,4, T:1,8, F:26,2, CH:65,6, C:1,9, Ca:32,2</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Céklasaláta (P): <i>S:0,4, E:893,0, ZS:39,4, T:0,2, F:15,5, CH:117,7, C:1,7, Ca:44,1</i>	-Köménymagleves (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) <i>S:0,2, E:808,0, ZS:39,1, T:0,0, F:42,9, CH:71,1, C:0,2, Ca:53,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:1 084,0, ZS:40,9, T:5,5, F:49,3, CH:129,6, C:5,8, Ca:87,6</i>	<i>S:0,2, E:910,0, ZS:35,1, T:7,4, F:36,4, CH:110,7, C:5,6, Ca:300,1</i>	<i>S:0,2, E:786,0, ZS:39,4, T:1,8, F:26,2, CH:65,6, C:1,9, Ca:32,2</i>	<i>S:0,4, E:893,0, ZS:39,4, T:0,2, F:15,5, CH:117,7, C:1,7, Ca:44,1</i>	<i>S:0,2, E:808,0, ZS:39,1, T:0,0, F:42,9, CH:71,1, C:0,2, Ca:53,1</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szeszámog</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kén-dioxid</i>	