

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.15.	<i>Kedd</i> 2025.09.16.	<i>Szerda</i> 2025.09.17.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.18.	<i>Péntek</i> 2025.09.19.
<i>Ebéd</i>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:3,4, E:764,0, ZS:35,3, T:8,6, F:31,0, CH:78,4, C:4,6, Ca:99,5	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Sült hasáb burgonya (P) -Gyrostál pulykahússal (P) (L, G, T, Z, O, M, S) S:0,5, E:1 573,0, ZS:94,0, T:5,8, F:53,2, CH:131,5, C:6,3, Ca:179,3	-Zöldbab leves tejmentes(P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Natúr sertésszelet Diétás Tej, tojás glutén mentes (p) -Káposzta saláta(P) S:0,3, E:950,0, ZS:63,4, T:0,0, F:27,4, CH:68,1, C:0,6, Ca:79,7	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,4, E:645,0, ZS:17,0, T:0,3, F:33,1, CH:78,4, C:6,0, Ca:91,4	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,1, E:1 195,0, ZS:26,2, T:0,3, F:50,4, CH:179,6, C:21,0, Ca:59,7
<i>Összesen</i>	S:3,4, E:764,0, ZS:35,3, T:8,6, F:31,0, CH:78,4, C:4,6, Ca:99,5	S:0,5, E:1 573,0, ZS:94,0, T:5,8, F:53,2, CH:131,5, C:6,3, Ca:179,3	S:0,3, E:950,0, ZS:63,4, T:0,0, F:27,4, CH:68,1, C:0,6, Ca:79,7	S:1,4, E:645,0, ZS:17,0, T:0,3, F:33,1, CH:78,4, C:6,0, Ca:91,4	S:1,1, E:1 195,0, ZS:26,2, T:0,3, F:50,4, CH:179,6, C:21,0, Ca:59,7

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, 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 Diétás tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,5, E:1 178,0, ZS:52,0, T:0,3, F:46,1, CH:130,9, C:4,6, Ca:56,5</i>	-Tárkonyos csirkeragu leves tej és tojás mentes(P) F (G, T, Z, O, M, S, L) -Mákos metélt (p) (G) <i>S:0,3, E:1 031,0, ZS:37,9, T:1,4, F:47,7, CH:129,3, C:5,0, Ca:249,2</i>	-Alma leves tej tojás mentes(P) (G) -Natúr pulyka szelet (p) (G, O) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,2, E:617,0, ZS:33,7, T:0,1, F:22,1, CH:46,3, C:3,3, Ca:80,2</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Céklasaláta (P): <i>S:0,5, E:1 141,0, ZS:56,9, T:0,2, F:36,1, CH:118,5, C:1,7, Ca:48,3</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:1,5, E:1 178,0, ZS:52,0, T:0,3, F:46,1, CH:130,9, C:4,6, Ca:56,5</i>	<i>S:0,3, E:1 031,0, ZS:37,9, T:1,4, F:47,7, CH:129,3, C:5,0, Ca:249,2</i>	<i>S:0,2, E:617,0, ZS:33,7, T:0,1, F:22,1, CH:46,3, C:3,3, Ca:80,2</i>	<i>S:0,5, E:1 141,0, ZS:56,9, T:0,2, F:36,1, CH:118,5, C:1,7, Ca:48,3</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	