

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Tízórai	-Főtt virsli allergénmentes -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma S:2,9, E:379,0, ZS:19,2, T:7,8, F:16,4, CH:32,3, C:0,2, Ca:44,6	-Méz 20 g -Kalács, foszlós (G, L, T) -Körte S:1,2, E:365,0, ZS:5,3, T:2,0, F:5,9, CH:74,0, C:35,4, Ca:36,4	-Csirkemell sonka -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Uborka S:1,3, E:183,0, ZS:2,1, T:0,7, F:9,9, CH:28,4, C:0,0, Ca:16,2	-Mesefit keksz (G, L, T, F, O, D) -Narancs S:0,3, E:285,0, ZS:12,0, T:4,8, F:5,1, CH:40,5, C:18,2, Ca:52,8	-Sajtkrém 1 db (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paradicsom S:2,3, E:310,0, ZS:12,6, T:0,2, F:10,8, CH:35,1, C:0,5, Ca:0,8
Ebéd	-Daragaluska leves (Z, G, T) -Kapros harcsapaprikás (H, L, G) -Tésztaköret durum (G) S:1,9, E:820,0, ZS:18,2, T:1,9, F:29,9, CH:84,7, C:1,8, Ca:28,8	-Burgonyaleves (G, Z) -Túrógombóc (L, G, T) S:2,8, E:695,0, ZS:20,1, T:7,0, F:32,0, CH:87,8, C:6,2, Ca:127,5	-Almaleves (G) -Rakott karfiol sertéshússal (L) -Müzliszelet (G, O) S:1,4, E:820,0, ZS:24,2, T:11,7, F:23,2, CH:89,6, C:14,6, Ca:26,0	-Csontleves (Z, G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Banán S:3,6, E:856,0, ZS:22,3, T:0,1, F:30,2, CH:116,6, C:56,5, Ca:371,2	-Csirkeraguleves (Z, G) -Sajtos metélt (G, L) -Alma, friss S:2,2, E:674,0, ZS:23,2, T:2,0, F:29,8, CH:76,0, C:11,6, Ca:129,0
Üzsonna	-Sárgarépasajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) S:1,7, E:274,0, ZS:9,9, T:0,2, F:9,8, CH:35,6, C:1,4, Ca:5,3	-Sajtos croissant (G, L, T) -Alma, friss S:0,0, E:258,0, ZS:5,6, T:6,0, F:5,0, CH:20,5, C:19,0, Ca:9,0	-Körözött (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Zöldhagyma S:3,1, E:322,0, ZS:4,9, T:4,3, F:16,0, CH:46,6, C:3,1, Ca:33,3	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Háztartási keksz (G) S:0,2, E:162,0, ZS:3,6, T:0,4, F:5,9, CH:25,6, C:19,4, Ca:0,0	-Pizzás csavart rúd (G, L, T, O, D, S) S:1,6, E:441,0, ZS:24,0, T:10,0, F:7,5, CH:46,0, C:3,5, Ca:0,0
Összesen	S:6,6, E:1 473,0, ZS:47,2, T:9,9, F:56,1, CH:152,7, C:3,4, Ca:78,6	S:4,0, E:1 319,0, ZS:30,9, T:15,0, F:42,9, CH:182,2, C:60,6, Ca:172,9	S:5,8, E:1 326,0, ZS:31,3, T:16,7, F:49,1, CH:164,7, C:17,6, Ca:75,5	S:4,0, E:1 304,0, ZS:37,9, T:5,2, F:41,2, CH:182,6, C:94,1, Ca:424,0	S:6,1, E:1 425,0, ZS:59,9, T:12,2, F:48,1, CH:157,0, C:15,6, Ca:129,8

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Tízórai	-Medve sajt (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paprika	-Toast sonka, allergén mentes -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Teljes kiőrlésű áfonyás keksz (G, L, F, O, D) -Banán	-Olasz felvágott -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Lapka sajt (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma
	S:1,2, E:219,0, ZS:5,2, T:2,8, F:9,6, CH:30,5, C:0,0, Ca:0,4	S:1,8, E:229,0, ZS:1,2, T:0,2, F:14,0, CH:39,4, C:0,5, Ca:44,6	S:0,3, E:341,0, ZS:6,2, T:3,0, F:5,2, CH:65,1, C:39,2, Ca:165,0	S:1,5, E:240,0, ZS:6,1, T:2,4, F:11,7, CH:31,7, C:0,1, Ca:44,6	S:1,4, E:227,0, ZS:5,1, T:0,5, F:10,5, CH:39,3, C:0,8, Ca:44,6
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Csikóstokány sertéshúsból (L, G) -Párolt bulgur (G) -Vegyes vágott (M, K) -Túró rudi (L)	-Sárgarépa krémleves pirított tökmaggal (G) -Brassói aprópecsenye -Savanyú uborka (M, K)	-Tojásos leves (G, T) -Csirkemáj rizottó (L) -Káposztasaláta	-Szilvaleves (G) -Milánói makaróni (G, L)	-Sárgaborsóleves virslivel (G) -Tejbedara (L, G)
	S:2,8, E:850,0, ZS:35,5, T:11,5, F:32,4, CH:76,9, C:4,2, Ca:33,3	S:2,8, E:841,0, ZS:25,0, T:11,6, F:32,5, CH:95,1, C:8,6, Ca:55,1	S:2,9, E:679,0, ZS:24,5, T:0,2, F:34,9, CH:79,8, C:0,2, Ca:156,6	S:1,8, E:855,0, ZS:25,1, T:5,7, F:28,4, CH:101,5, C:1,5, Ca:122,7	S:3,0, E:813,0, ZS:29,8, T:6,6, F:32,3, CH:100,6, C:0,2, Ca:338,0
Uzsonna	-Vajkrémes rozskenyér (L, G) -Uborka	-Mogyorókrém (G, L, O, D) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Tojáskrém (T, M, L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Puding 1 db (L) -Háztartási keksz (G)	-Sajtos szál 50g (G, L, T, O, D, M, S)
	S:0,0, E:271,0, ZS:10,3, T:0,0, F:6,7, CH:36,3, C:0,8, Ca:16,2	S:0,7, E:296,0, ZS:11,0, T:2,2, F:5,0, CH:27,9, C:12,2, Ca:6,3	S:2,9, E:335,0, ZS:13,7, T:2,2, F:14,2, CH:33,1, C:1,5, Ca:22,0	S:0,3, E:233,0, ZS:2,4, T:3,2, F:3,6, CH:18,6, C:25,8, Ca:0,0	S:1,4, E:310,0, ZS:19,5, T:10,5, F:6,0, CH:27,0, C:2,0, Ca:0,0
Összesen	S:4,0, E:1 341,0, ZS:51,0, T:14,4, F:48,8, CH:143,7, C:5,0, Ca:49,9	S:5,3, E:1 367,0, ZS:37,2, T:14,0, F:51,6, CH:162,4, C:21,3, Ca:105,9	S:6,0, E:1 355,0, ZS:44,3, T:5,4, F:54,3, CH:178,0, C:40,9, Ca:343,6	S:3,6, E:1 327,0, ZS:33,6, T:11,3, F:43,7, CH:151,7, C:27,3, Ca:167,2	S:5,8, E:1 350,0, ZS:54,4, T:17,6, F:48,8, CH:167,0, C:3,1, Ca:382,5

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	