

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai	-Zala felvágott -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Retek, hónapos <i>S:3,3, E:358,0, ZS:10,8, T:3,0, F:17,0, CH:45,5, C:0,7, Ca:29,7</i>	-Sajtkrém 1 db (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paprika <i>S:1,5, E:314,0, ZS:13,7, T:0,5, F:12,2, CH:32,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Méz 20 g -Kalács, foszlós (G, L, T) -Eper <i>S:1,2, E:360,0, ZS:5,0, T:2,0, F:5,9, CH:72,9, C:20,7, Ca:78,6</i>	-Olasz felvágott -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Uborka <i>S:2,2, E:230,0, ZS:5,2, T:2,0, F:10,2, CH:34,5, C:0,5, Ca:16,2</i>	-Kakaós csiga (1db 50g) (G, L, T) -Banán <i>S:0,5, E:362,0, ZS:10,2, T:4,8, F:5,4, CH:62,1, C:30,0, Ca:165,0</i>
Ebéd	-Gríznokedli leves (Z, G, T) -Lecsős csirke -Párolt rizs -Alma, friss <i>S:3,1, E:740,0, ZS:22,0, T:0,5, F:34,9, CH:95,2, C:12,9, Ca:43,0</i>	-Zsemle galuskaleves (G, T, Z) -Tavaszi vagdalt (G, T, L) -Burgonyafőzelék (L, G) <i>S:3,2, E:601,0, ZS:14,5, T:1,9, F:35,4, CH:73,4, C:2,8, Ca:54,8</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott kelkáposzta (L, G) <i>S:1,8, E:699,0, ZS:24,6, T:8,7, F:20,4, CH:63,2, C:3,9, Ca:19,3</i>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Fokhagymás flekken (G, L, T, Z, O) -Lencsefőzelék (L, G, M) <i>S:2,4, E:900,0, ZS:23,3, T:1,8, F:44,5, CH:116,1, C:16,2, Ca:67,9</i>	-Tárkonyos raguleves /sertés/ (G, T, L, Z) -Aranygaluska (G, L, T) -Alma, friss <i>S:0,9, E:742,0, ZS:32,7, T:8,0, F:28,3, CH:109,0, C:30,4, Ca:234,1</i>
Uzsonna	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,8, E:243,0, ZS:3,9, T:0,5, F:10,4, CH:38,7, C:16,4, Ca:0,0</i>	-Lekváros rozskenyér (G) <i>S:0,0, E:420,0, ZS:0,9, T:0,0, F:6,8, CH:94,1, C:50,7, Ca:0,0</i>	-Mákos pite omlós 50g (G, L, T, D) <i>S:0,2, E:242,0, ZS:10,0, T:3,1, F:4,0, CH:33,0, C:12,5, Ca:0,0</i>	-Puding 1 db (L) -Kifli, vajás (G, L) <i>S:0,5, E:202,0, ZS:1,9, T:3,8, F:3,3, CH:13,0, C:24,6, Ca:0,0</i>	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) <i>S:1,6, E:263,0, ZS:13,1, T:5,6, F:6,3, CH:29,5, C:1,4, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:7,3, E:1 340,0, ZS:36,8, T:4,0, F:62,2, CH:179,4, C:30,0, Ca:72,7</i>	<i>S:4,6, E:1 334,0, ZS:29,1, T:2,5, F:54,4, CH:199,4, C:53,6, Ca:54,8</i>	<i>S:3,1, E:1 302,0, ZS:39,6, T:13,8, F:30,2, CH:169,1, C:37,2, Ca:97,8</i>	<i>S:5,2, E:1 332,0, ZS:30,4, T:7,6, F:58,0, CH:163,6, C:41,3, Ca:84,1</i>	<i>S:3,0, E:1 367,0, ZS:56,1, T:18,4, F:39,9, CH:200,6, C:61,8, Ca:399,1</i>

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: 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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	-Pizzás csiga (G, L, K) -Mandarin S:0,9, E:264,0, ZS:12,2, T:6,0, F:7,9, CH:31,7, C:9,0, Ca:23,0	-Medve sajt (L) -Korpás kifli (G, L) -Retek, hónapos S:2,2, E:221,0, ZS:4,8, T:2,4, F:7,9, CH:36,1, C:0,6, Ca:43,3	-Ausztria szalámi -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:1,7, E:290,0, ZS:12,4, T:4,9, F:11,8, CH:27,5, C:0,1, Ca:16,2	-Lapka sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paradicsom S:2,1, E:216,0, ZS:4,2, T:0,2, F:8,2, CH:41,0, C:1,3, Ca:0,8	-Vajkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Zöldhagyma S:1,7, E:262,0, ZS:10,6, T:0,2, F:6,7, CH:33,2, C:1,1, Ca:0,0
Ebéd	-Meggyleves (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya S:2,4, E:1 147,0, ZS:12,7, T:0,8, F:17,5, CH:76,2, C:1,8, Ca:34,9	-Csurgatott tészta leves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (L, G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) S:4,1, E:700,0, ZS:34,8, T:0,0, F:37,7, CH:58,8, C:1,1, Ca:191,1	-Vegyes zöldségleves (G, L, T, Z) -Temesvári sertéstokány (L, G) -Párolt bulgur (G) -Savanyú uborka (M, K) S:2,9, E:919,0, ZS:39,6, T:14,0, F:34,0, CH:74,4, C:5,7, Ca:25,0	-Limonádé -Chilis bab -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) S:2,5, E:750,0, ZS:16,6, T:10,8, F:32,5, CH:80,9, C:5,5, Ca:7,5	-Tejfölös burgonyaleves (L, G, Z) -Káposztás tészta (G) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) S:2,6, E:862,0, ZS:12,1, T:2,1, F:23,5, CH:151,4, C:2,3, Ca:72,4
Uzsonna	-Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) S:1,4, E:177,0, ZS:4,2, T:0,2, F:6,4, CH:27,7, C:0,4, Ca:0,0	-Vagdalthúsos rozsos zsemle (G) -Paprika S:3,4, E:380,0, ZS:7,7, T:2,7, F:14,7, CH:56,9, C:0,7, Ca:0,0	-Túrós bukta (G, L, T) -Banán S:0,8, E:272,0, ZS:6,1, T:0,1, F:6,3, CH:52,7, C:25,6, Ca:110,0	-Kenőmájas (O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Uborka S:1,7, E:336,0, ZS:14,5, T:0,2, F:14,9, CH:34,1, C:0,7, Ca:16,2	-Krémtúró (L) -Háztartási keksz (G) S:0,3, E:224,0, ZS:5,5, T:3,5, F:9,1, CH:33,4, C:22,8, Ca:0,0
Összesen	S:4,8, E:1 588,0, ZS:29,1, T:6,9, F:31,9, CH:135,6, C:11,2, Ca:57,9	S:9,7, E:1 301,0, ZS:47,3, T:5,1, F:60,4, CH:151,8, C:2,4, Ca:234,4	S:5,4, E:1 480,0, ZS:58,1, T:19,0, F:52,0, CH:154,6, C:31,4, Ca:151,2	S:6,4, E:1 301,0, ZS:35,3, T:11,1, F:55,6, CH:155,9, C:7,5, Ca:24,5	S:4,6, E:1 347,0, ZS:28,2, T:5,8, F:39,3, CH:217,9, C:26,2, Ca:72,4

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek