

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2024.09.30.	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
Tízórai	-Poharas tej (L) -Kakaós csiga (1db 50g) (G, L, T) -Mandarin	-Toast sonka, allergén mentes -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom	-Kakaó 1 db (L) -Medve sajt 2 db (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paprika	-Ausztria szalámi -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Uborka	-Poharas tej (L) -Csirkemell sonka -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika
	S:0,4, E:343,0, ZS:14,8, T:7,2, F:8,2, CH:46,4, C:19,4, Ca:34,5	S:0,8, E:191,0, ZS:1,7, T:0,5, F:11,6, CH:27,9, C:0,0, Ca:0,8	S:1,6, E:386,0, ZS:14,3, T:8,9, F:17,3, CH:53,3, C:22,0, Ca:0,7	S:1,4, E:247,0, ZS:8,7, T:3,4, F:10,2, CH:27,5, C:0,1, Ca:16,2	S:1,2, E:225,0, ZS:4,9, T:2,6, F:11,8, CH:32,8, C:5,9, Ca:6,3
Ebéd	-Karfiol leves (Z, G, T) -Currys csirke (L) -Párolt rizs -Alma, friss	-Sütőtök krémleves (G) -Brassói aprópecsenye -Alma, friss	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L)	-Tojásos leves (G, T) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Burgonyapüré (L)	-Lencseleves virslivel (L, G, M) -Mákos kevert sütemény (L, G, T)
	S:2,8, E:757,0, ZS:26,3, T:1,8, F:28,6, CH:93,5, C:12,0, Ca:45,9	S:2,4, E:962,0, ZS:33,5, T:12,6, F:33,2, CH:106,7, C:10,0, Ca:89,7	S:6,2, E:867,0, ZS:22,9, T:0,4, F:42,1, CH:115,8, C:3,7, Ca:125,4	S:2,6, E:1070,0, ZS:15,6, T:0,7, F:21,6, CH:69,4, C:1,7, Ca:118,0	S:2,3, E:789,0, ZS:35,7, T:7,6, F:28,4, CH:79,6, C:1,6, Ca:224,4
Uzsonna	-Krém túró (L) -Háztartási keksz (G)	-Tojáskrém (T, M, L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Kifli, vajás (G, L)	-Sült zellerkrém (Z, L, M, T) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Sült tök -Mesefit keksz (G, L, T, F, O, D)
	S:0,3, E:224,0, ZS:5,5, T:3,5, F:9,1, CH:33,4, C:22,8, Ca:0,0	S:1,9, E:279,0, ZS:13,4, T:2,0, F:11,6, CH:22,7, C:1,0, Ca:28,3	S:0,3, E:131,0, ZS:3,1, T:1,0, F:5,6, CH:20,0, C:18,2, Ca:0,0	S:2,5, E:235,0, ZS:4,4, T:2,4, F:7,5, CH:34,9, C:1,7, Ca:10,4	S:0,3, E:386,0, ZS:11,3, T:4,8, F:7,2, CH:61,2, C:10,4, Ca:75,0
Összesen	S:3,5, E:1323,0, ZS:46,6, T:12,5, F:46,0, CH:173,2, C:54,2, Ca:80,4	S:5,2, E:1432,0, ZS:48,6, T:15,2, F:56,4, CH:157,2, C:11,0, Ca:118,8	S:8,1, E:1384,0, ZS:40,3, T:10,3, F:65,0, CH:189,0, C:43,9, Ca:126,1	S:6,5, E:1551,0, ZS:28,7, T:6,5, F:39,2, CH:131,8, C:3,5, Ca:144,6	S:3,8, E:1400,0, ZS:52,0, T:14,9, F:47,4, CH:173,6, C:17,9, Ca:305,7

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	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 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Tízórai	-Sajtkrém 1 db (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka <i>S:1,5, E:299,0, ZS:13,4, T:0,5, F:11,6, CH:29,6, C:0,0, Ca:16,2</i>	-Poharas tej (L) -Méz 20 g -Kalács, foszlós (G, L, T) -Mandarin <i>S:1,4, E:470,0, ZS:10,7, T:4,8, F:11,1, CH:84,4, C:40,9, Ca:78,2</i>	-Lapka sajt (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldhagyma <i>S:1,3, E:195,0, ZS:4,9, T:0,5, F:8,1, CH:34,3, C:0,8, Ca:0,0</i>	-Kakaó 1 db (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paprika <i>S:1,9, E:426,0, ZS:17,3, T:7,1, F:20,9, CH:52,0, C:22,0, Ca:0,0</i>	-Medve sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:202,0, ZS:4,8, T:2,8, F:8,2, CH:27,0, C:0,0, Ca:1,2</i>
Ebéd	-Gyümölcsleves mir. (G) -Mustáros pulykatokány (G, L, M) -Tésztaköret durum (G) <i>S:1,0, E:750,0, ZS:11,2, T:1,9, F:29,7, CH:117,4, C:16,1, Ca:5,5</i>	-Burgonyaleves (G, Z) -Parajfőzelék (G, L) -Főtt tojás (T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) <i>S:2,7, E:617,0, ZS:21,1, T:0,0, F:29,3, CH:73,7, C:0,7, Ca:299,6</i>	-Májgombóclevés jó (T, Z, G) -Rakott karfiol sertéshússal (L) -Alma, friss <i>S:1,8, E:783,0, ZS:33,0, T:10,8, F:31,4, CH:62,4, C:13,3, Ca:39,5</i>	-Csontleves (Z, G) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék (G) <i>S:2,6, E:668,0, ZS:26,4, T:9,1, F:32,9, CH:52,2, C:4,2, Ca:54,3</i>	-Szárzabableves (Z, G) -Grízes metélt tojásmentes (G) -Körte <i>S:2,6, E:959,0, ZS:22,7, T:1,4, F:24,8, CH:156,1, C:41,8, Ca:53,7</i>
Uzsonna	-Sajtos szál 50g (G, L, T, O, D, M, S) -Körte <i>S:1,4, E:388,0, ZS:19,7, T:10,5, F:6,6, CH:45,0, C:16,6, Ca:0,0</i>	-Körözött kenyér (L, G) -Müzliszelet (G, O) <i>S:2,0, E:235,0, ZS:3,8, T:2,3, F:8,6, CH:39,8, C:3,2, Ca:15,8</i>	-Baromfi májkrém -Kifli, vajás (G, L) <i>S:1,7, E:329,0, ZS:28,5, T:10,8, F:7,9, CH:8,7, C:2,5, Ca:0,0</i>	-Sárgarépás sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) <i>S:1,7, E:274,0, ZS:9,9, T:0,2, F:9,8, CH:35,6, C:1,4, Ca:5,3</i>	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Túró rudi (L) <i>S:1,6, E:284,0, ZS:14,2, T:5,6, F:7,2, CH:31,4, C:1,4, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:3,8, E:1 437,0, ZS:44,3, T:13,0, F:47,9, CH:192,0, C:32,8, Ca:21,7</i>	<i>S:6,2, E:1 322,0, ZS:35,7, T:7,1, F:49,1, CH:197,9, C:44,8, Ca:393,6</i>	<i>S:4,9, E:1 307,0, ZS:66,4, T:22,2, F:47,4, CH:105,4, C:16,6, Ca:39,5</i>	<i>S:6,3, E:1 369,0, ZS:53,6, T:16,4, F:63,6, CH:139,8, C:27,6, Ca:59,6</i>	<i>S:5,4, E:1 446,0, ZS:41,8, T:9,8, F:40,2, CH:214,5, C:43,1, Ca:54,8</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	