

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2024.09.30.

Kedd
2024.10.01.

Szerda
2024.10.02.

Csütörtök
2024.10.03.

Péntek
2024.10.04.

Ebéd

-Karfiol leves (Z, G, T)
-Currys csirke (L)
-Párolt rizs

S:2,7, E:681,0, ZS:25,7, T:1,8, F:27,4,
CH:76,5, C:3,0, Ca:36,3

-Sütőtök krémleves (G)
-Brassói aprópecsenye
-Alma, friss

S:2,4, E:962,0, ZS:33,5, T:12,6, F:33,2,
CH:106,7, C:10,0, Ca:89,7

-Zöldborsóleves (Z, G, T)
-Natúr sertés szelet (G, L, T,
Z, O)
-Paradicsomos
káposztafőzelék (G)

S:3,4, E:595,0, ZS:29,1, T:0,1, F:27,1,
CH:47,0, C:2,8, Ca:79,1

-Tojásos leves (G, T)
-Panírozott halrudak (G, T,
M, P)
-Burgonyapüré (L)

S:2,9, E:1380,0, ZS:22,0, T:2,4, F:25,6,
CH:78,3, C:2,2, Ca:118,5

-Lencseleves virslivel (L, G,
M)
-Sajtos metélt (G, L)

S:3,7, E:958,0, ZS:43,4, T:8,9, F:36,1,
CH:86,5, C:2,0, Ca:185,1

Összesen

S:2,7, E:681,0, ZS:25,7, T:1,8, F:27,4,
CH:76,5, C:3,0, Ca:36,3

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:3,4, E:595,0, ZS:29,1, T:0,1, F:27,1,
CH:47,0, C:2,8, Ca:79,1

S:2,9, E:1380,0, ZS:22,0, T:2,4, F:25,6,
CH:78,3, C:2,2, Ca:118,5

S:3,7, E:958,0, ZS:43,4, T:8,9, F:36,1,
CH:86,5, C:2,0, Ca:185,1

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: szezám
O: szója K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Felsőiskolás
(11-14 év)

Hétfő
2024.10.07.

Kedd
2024.10.08.

Szerda
2024.10.09.

Csütörtök
2024.10.10.

Péntek
2024.10.11.

Ebéd

-Gyümölcsleves mir. (G)
-Mustáros pulykatokány (G, L, M)
-Tésztaköret durum (G)

S:1,0, E:818,0, ZS:17,6, T:1,9, F:31,6,
CH:117,4, C:16,1, Ca:5,5

-Burgonyaleves (G, Z)
-Parajfőzelék (G, L)
-Főtt tojás (T)

S:1,9, E:416,0, ZS:14,1, T:0,0, F:18,4,
CH:51,4, C:0,7, Ca:271,3

-Májgombóclevés jó (T, Z, G)
-Rakott karfiol sertéshússal (L)
-Alma, friss

S:1,8, E:745,0, ZS:32,3, T:10,8, F:27,5,
CH:58,5, C:13,2, Ca:38,1

-Csontleves (Z, G)
-Sertéspörkölt
-Sárgaborsó főzelék (G)

S:2,6, E:668,0, ZS:26,4, T:9,1, F:32,9,
CH:52,2, C:4,2, Ca:54,3

-Szárzabableves (Z, G)
-Grízes metélt tojásmentes (G)

S:2,6, E:881,0, ZS:22,5, T:1,3, F:24,2,
CH:138,1, C:27,1, Ca:53,7

Összesen

S:1,0, E:818,0, ZS:17,6, T:1,9, F:31,6,
CH:117,4, C:16,1, Ca:5,5

S:1,9, E:416,0, ZS:14,1, T:0,0, F:18,4,
CH:51,4, C:0,7, Ca:271,3

S:1,8, E:745,0, ZS:32,3, T:10,8, F:27,5,
CH:58,5, C:13,2, Ca:38,1

S:2,6, E:668,0, ZS:26,4, T:9,1, F:32,9,
CH:52,2, C:4,2, Ca:54,3

S:2,6, E:881,0, ZS:22,5, T:1,3, F:24,2,
CH:138,1, C:27,1, Ca:53,7

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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