

| Felsőiskolás (11-14 év) | Hétfő 2024.10.28. | Kedd 2024.10.29. | Szerda 2024.10.30. | Csütörtök 2024.10.31. | Péntek 2024.11.01. |
|----------------------------|---|---|--|---|---|
| Tízórai | -Zala felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma | -Tehéntej 2,8% 2 dl (L) -Lapka sajt (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka | -Kakaós tej 2 dl (L) -Vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Paprika | -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T) -Mandarin | -Tehéntej 2,8% 2 dl (L) -Sajtos croissant (G, L, T) -Alma, friss |
| | S:1,9, E:310,0, ZS:11,5, T:3,3, F:16,2, CH:31,4, C:0,0, Ca:44,6 | S:1,3, E:344,0, ZS:12,0, T:5,5, F:16,5, CH:47,1, C:12,3, Ca:16,2 | S:1,9, E:426,0, ZS:14,2, T:2,4, F:15,2, CH:56,4, C:20,5, Ca:0,0 | S:1,2, E:324,0, ZS:6,2, T:2,0, F:6,3, CH:62,3, C:18,8, Ca:70,9 | S:0,0, E:398,0, ZS:12,6, T:11,0, F:12,5, CH:32,0, C:30,5, Ca:9,0 |
| Ebéd | -Zöldbableves (G, L, Z) -Hentestokány sertéshúsból (G) -Tésztaköret durum (G) -Alma, friss | -Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék (G, L) -Müzliszelet (G, O) | -Sütőtök krémleves (G) -Rakott kelkáposzta (L, G) | -Paradicsomleves (G, T) -Dubarry csirkemell (L, G) -Párolt rizs | -Almaleves (G) -Kaprosharsapaprikás (H, L, G) -Kuszkusz (G) |
| | S:2,0, E:982,0, ZS:36,7, T:11,3, F:34,2, CH:94,7, C:11,6, Ca:25,7 | S:2,3, E:555,0, ZS:23,3, T:0,2, F:27,3, CH:58,3, C:3,3, Ca:351,9 | S:2,3, E:788,0, ZS:31,9, T:11,2, F:24,2, CH:77,5, C:2,2, Ca:75,9 | S:3,2, E:864,0, ZS:26,8, T:3,3, F:40,1, CH:91,7, C:2,9, Ca:206,2 | S:1,5, E:698,0, ZS:3,8, T:1,1, F:26,5, CH:90,6, C:8,1, Ca:10,7 |
| Uzsonna | -Túrókrém (L) -Kifli, vajás (G, L) | -Zabpelyhes tallér (G, T) -Banán | -Sárgarépasajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) | -Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Banán | -Padlizsánkrém (T, M, L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) |
| | S:0,5, E:193,0, ZS:5,0, T:4,0, F:8,8, CH:27,8, C:21,6, Ca:0,0 | S:0,1, E:455,0, ZS:8,5, T:5,2, F:6,7, CH:75,0, C:32,7, Ca:186,3 | S:1,7, E:274,0, ZS:9,9, T:0,2, F:9,8, CH:35,6, C:1,4, Ca:5,3 | S:0,9, E:237,0, ZS:6,7, T:2,8, F:4,5, CH:39,0, C:20,7, Ca:110,0 | S:2,5, E:280,0, ZS:8,6, T:3,7, F:7,6, CH:34,2, C:2,4, Ca:2,5 |
| Összesen | S:4,4, E:1 485,0, ZS:53,3, T:18,6, F:59,2, CH:153,9, C:33,2, Ca:70,3 | S:3,8, E:1 355,0, ZS:43,8, T:11,0, F:50,6, CH:180,4, C:48,3, Ca:554,5 | S:6,0, E:1 489,0, ZS:56,0, T:13,8, F:49,2, CH:169,5, C:24,1, Ca:81,1 | S:5,2, E:1 425,0, ZS:39,7, T:8,1, F:50,9, CH:193,0, C:42,4, Ca:387,1 | S:4,0, E:1 377,0, ZS:24,9, T:15,8, F:46,6, CH:156,8, C:41,0, Ca:22,2 |

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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: csillagfűrt
P: puhatestűek

| Felsőiskolás (11-14 év) | Hétfő 2024.11.04. | Kedd 2024.11.05. | Szerda 2024.11.06. | Csütörtök 2024.11.07. | Péntek 2024.11.08. |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| Tízórai | -Sajtkrém 1 db (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom S:1,4, E:297,0, ZS:13,3, T:0,5, F:10,7, CH:28,5, C:0,0, Ca:0,8 | -Olasz felvágott -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paprika S:1,4, E:232,0, ZS:6,2, T:2,4, F:10,8, CH:30,3, C:0,1, Ca:0,0 | -Medve sajt 2 db (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Uborka S:1,6, E:247,0, ZS:8,4, T:5,1, F:11,1, CH:28,9, C:0,0, Ca:16,9 | -Teljes kiőrlésű pizzás csiga 50g (G, L, T, O, D, M, S) -Körte S:0,6, E:228,0, ZS:4,2, T:2,2, F:5,6, CH:40,0, C:17,6, Ca:0,0 | -Csirkemell sonka -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma S:2,3, E:219,0, ZS:1,6, T:0,4, F:11,5, CH:38,7, C:0,5, Ca:44,6 |
| Ebéd | -Gríznokedli leves (Z, G, T) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Kefires tökfőzelék (L, G) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) S:5,5, E:783,0, ZS:23,9, T:0,3, F:41,5, CH:94,8, C:3,3, Ca:89,8 | -Zöldségleves (G) -Milánói makaróni (G, L) S:1,8, E:797,0, ZS:29,7, T:5,8, F:30,3, CH:76,2, C:6,5, Ca:123,0 | -Lebbensleves (G, T) -Egybensült vagdalt (sertés) (T, G) -Zöldbabfőzelék (L, G) S:3,0, E:846,0, ZS:33,5, T:12,5, F:33,4, CH:70,7, C:3,1, Ca:31,4 | -Gyümölcsleves mir. (G) -Magyaros burgonyás tarhonya (G) -Savanyú uborka S:1,4, E:630,0, ZS:12,6, T:0,0, F:15,7, CH:106,5, C:17,0, Ca:19,9 | -Szárzabbaleves (Z, G) -Sajtos metélt (G, L) S:2,4, E:847,0, ZS:34,4, T:4,7, F:31,2, CH:85,8, C:2,3, Ca:199,7 |
| Uzsonna | -Joghurt, gyümölcsös (L) -Háztartási keksz (G) -Alma, friss S:0,3, E:279,0, ZS:5,2, T:0,9, F:7,9, CH:48,7, C:31,4, Ca:9,0 | -Harcapástétomos kenyér (H, G) -Uborka S:0,5, E:340,0, ZS:9,6, T:1,4, F:10,6, CH:48,1, C:0,4, Ca:16,2 | -Puding 1 db (L) -Korpás kifli (G, L) S:2,0, E:328,0, ZS:2,6, T:2,9, F:6,8, CH:39,2, C:23,4, Ca:13,3 | -Pizzás csavart rúd (G, L, T, O, D, S) -Kivi S:1,6, E:493,0, ZS:24,6, T:10,0, F:8,5, CH:57,3, C:12,5, Ca:0,0 | -Kakaós csiga (1db 50g) (G, L, T) -Narancs S:0,4, E:254,0, ZS:11,9, T:4,8, F:4,1, CH:36,0, C:7,8, Ca:52,8 |
| Összesen | S:7,2, E:1 359,0, ZS:42,4, T:1,7, F:60,1, CH:172,0, C:34,6, Ca:99,6 | S:3,6, E:1 369,0, ZS:45,5, T:9,5, F:51,6, CH:154,5, C:6,9, Ca:139,2 | S:6,5, E:1 420,0, ZS:44,5, T:20,5, F:51,4, CH:138,8, C:26,5, Ca:61,5 | S:3,6, E:1 351,0, ZS:41,3, T:12,3, F:29,8, CH:203,8, C:47,1, Ca:19,9 | S:5,0, E:1 320,0, ZS:47,8, T:9,9, F:46,8, CH:160,5, C:10,6, Ca:297,1 |

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 | |