

| <i>Felsőiskolás</i><br>(11-14 év) | <i>Hétfő</i><br>2024.10.28.   | <i>Kedd</i><br>2024.10.29.   | <i>Szerda</i><br>2024.10.30.                                     | <i>Csütörtök</i><br>2024.10.31.                                       | <i>Péntek</i><br>2024.11.01.  |
|-----------------------------------|---|--|--|---|---|
| <i>Ebéd</i>                       | -Zöldbableves (G, L, Z)<br>-Hentestokány sertéshúsból (G)<br>-Tésztaköret durum (G) | -Zsemle galuskaleves (G, T, Z)<br>-Főtt tojás (T)<br>-Parajfőzelék (G, L)<br>-Rozskenyér (G) | -Sütőtök krémleves (G)<br>-Rakott kelkáposzta (L, G)             | -Paradicsomleves (G, T)<br>-Dubarry csirkemell (L, G)<br>-Párolt rizs | -Almaleves (G)<br>-Kapros harcsapaprikás (H, L, G)<br>-Kuszkusz (G) |
|                                   | S:2,0, E:935,0, ZS:36,1, T:11,3, F:33,6, CH:84,2, C:2,6, Ca:16,7                    | S:2,2, E:538,0, ZS:15,6, T:0,1, F:23,1, CH:73,0, C:1,9, Ca:274,0                             | 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:846,0, ZS:12,8, T:2,3, F:30,2, CH:90,7, C:8,6, Ca:10,7     |
| <i>Összesen</i>                   | S:2,0, E:935,0, ZS:36,1, T:11,3, F:33,6, CH:84,2, C:2,6, Ca:16,7                    | S:2,2, E:538,0, ZS:15,6, T:0,1, F:23,1, CH:73,0, C:1,9, Ca:274,0                             | 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:846,0, ZS:12,8, T:2,3, F:30,2, CH:90,7, C:8,6, Ca:10,7     |

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kéndioxid

| Felsőiskolás<br>(11-14 év) | Hétfő<br>2024.11.04.   | Kedd<br>2024.11.05.  | Szerda<br>2024.11.06.  | Csütörtök<br>2024.11.07.  | Péntek<br>2024.11.08.  |
|----------------------------|--|--|--|---|--|
| <b>Ebéd</b>                | -Gríznokedli leves (Z, G, T)<br>-Kefíres tökfőzelék (L, G)<br>-Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O)<br>-Teljes kiőrl. kenyér (G, L) | -Zöldségleves (G)<br>-Milánói makaróni (G, L)                    | -Lebbencsleves (G, T)<br>-Egybensült vagdalt (sertés) (T, G)<br>-Zöldbabfőzelék (L, G) | -Gyümölcsleves mir. (G)<br>-Magyaros burgonyás tarhonya (G)<br>-Savanyú uborka (M, K) | -Szárzabbaleves (Z, G)<br>-Sajtos metélt (G, L)                  |
|                            | S:5,4, E:637,0, ZS:22,3, T:0,3, F:32,2, CH:72,0, C:2,8, Ca:56,2  | S:1,8, E:797,0, ZS:29,7, T:5,8, F:30,3, CH:76,2, C:6,5, Ca:123,0 | S:2,9, E:637,0, ZS:29,3, T:9,3, F:24,8, CH:44,5, C:2,5, Ca:25,2                        | S:2,0, E:738,0, ZS:22,7, T:0,0, F:18,1, CH:107,4, C:17,8, Ca:19,9                     | S:2,4, E:792,0, ZS:33,5, T:3,3, F:29,6, CH:79,7, C:1,7, Ca:199,7 |
| <b>Összesen</b>            | S:5,4, E:637,0, ZS:22,3, T:0,3, F:32,2, CH:72,0, C:2,8, Ca:56,2  | S:1,8, E:797,0, ZS:29,7, T:5,8, F:30,3, CH:76,2, C:6,5, Ca:123,0 | S:2,9, E:637,0, ZS:29,3, T:9,3, F:24,8, CH:44,5, C:2,5, Ca:25,2                        | S:2,0, E:738,0, ZS:22,7, T:0,0, F:18,1, CH:107,4, C:17,8, Ca:19,9                     | S:2,4, E:792,0, ZS:33,5, T:3,3, F:29,6, CH:79,7, C:1,7, Ca:199,7 |

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid