

Felsőiskolás (11-14 év)	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
Tízórai	-Tehéntej 2,8% 2 dl (L) -Méz 20 g -Kalács, foszlós (G, L, T) -Körte <i>S:1,0, E:473,0, ZS:11,3, T:6,6, F:12,4, CH:80,6, C:48,5, Ca:29,1</i>	-Ausztria szalámi -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Uborka <i>S:1,7, E:288,0, ZS:12,4, T:4,9, F:11,6, CH:27,3, C:0,1, Ca:13,5</i>	-Lapka sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -jégcsapretek <i>S:2,1, E:213,0, ZS:4,2, T:0,2, F:8,6, CH:41,8, C:1,3, Ca:0,0</i>	-Főtt virsli allergénmentes -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom <i>S:3,3, E:401,0, ZS:23,3, T:9,6, F:16,1, CH:27,7, C:0,2, Ca:0,7</i>	-Teljes kiőrlésű áfonyás keksz (G, L, F, O, D) -Banán <i>S:0,3, E:306,0, ZS:6,1, T:3,0, F:4,8, CH:57,0, C:32,5, Ca:128,3</i>
Ebéd	-Almaleves mir. (G) -Bolognai spagetti (G, L) <i>S:1,8, E:792,0, ZS:26,2, T:8,1, F:28,3, CH:77,1, C:7,3, Ca:108,7</i>	-Gríznokedli leves (Z, G, T) -Kapros harsapaprikás (H, L, G) -Párolt bulgur (G) <i>S:2,3, E:795,0, ZS:20,6, T:2,0, F:30,3, CH:71,4, C:2,4, Ca:28,0</i>	-Limonádé -Chilis bab -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) <i>S:2,5, E:806,0, ZS:18,5, T:12,0, F:36,0, CH:84,7, C:5,5, Ca:7,5</i>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Zöldborsófőzelék (L, G) <i>S:2,0, E:673,0, ZS:23,3, T:0,1, F:30,4, CH:84,2, C:13,6, Ca:172,9</i>	-Gulyásleves (G) -Grízes metélt (G) <i>S:1,8, E:878,0, ZS:20,7, T:4,2, F:22,5, CH:134,2, C:27,5, Ca:22,5</i>
Üzsonna	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Kifli, tejes (1db 44g) (G, L) <i>S:2,1, E:210,0, ZS:3,6, T:1,2, F:8,3, CH:35,4, C:18,2, Ca:0,0</i>	-Mákos pite omlós 50g (G, L, T, D) -Mandarin <i>S:0,2, E:321,0, ZS:11,4, T:3,1, F:5,2, CH:50,2, C:28,3, Ca:40,3</i>	-Kenőmájas (O) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika <i>S:0,8, E:299,0, ZS:14,6, T:0,0, F:13,2, CH:26,6, C:0,2, Ca:6,3</i>	-Krémtúró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:1,0, E:304,0, ZS:5,8, T:3,6, F:13,7, CH:46,5, C:19,8, Ca:0,0</i>	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Körte <i>S:1,2, E:288,0, ZS:10,1, T:4,2, F:5,4, CH:43,1, C:18,1, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:4,9, E:1 475,0, ZS:41,0, T:15,9, F:49,0, CH:193,1, C:73,9, Ca:137,8</i>	<i>S:4,1, E:1 404,0, ZS:44,4, T:10,0, F:47,1, CH:148,8, C:30,7, Ca:81,8</i>	<i>S:5,4, E:1 318,0, ZS:37,3, T:12,1, F:57,9, CH:153,2, C:7,0, Ca:13,8</i>	<i>S:6,3, E:1 378,0, ZS:52,5, T:13,4, F:60,1, CH:158,4, C:33,6, Ca:173,5</i>	<i>S:3,2, E:1 472,0, ZS:36,9, T:11,5, F:32,7, CH:234,4, C:78,1, Ca:150,8</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	

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.07.	<i>Kedd</i> 2025.04.08.	<i>Szerda</i> 2025.04.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.10.	<i>Péntek</i> 2025.04.11.
<i>Tízórai</i>	-Tehéntej 2,8% 2 dl (L) -Kakaós csiga (1db 50g) (G, L, T) -Narancs	-Olasz felvágott -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika	-Kakaós tej 2 dl (L) -Vagdalthús all. mentes -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Zöldhagyma	-Medve sajt 2 db (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom	-Zala felvágott -Margarinos kenyér tkő (G, L) -Uborka
	S:0,4, E:393,0, ZS:18,8, T:9,8, F:11,6, CH:47,2, C:19,1, Ca:51,3	S:1,3, E:193,0, ZS:5,3, T:1,8, F:8,5, CH:27,1, C:0,1, Ca:6,3	S:1,4, E:303,0, ZS:6,5, T:3,4, F:13,0, CH:43,5, C:19,4, Ca:6,3	S:1,5, E:247,0, ZS:8,3, T:5,1, F:10,3, CH:27,9, C:0,0, Ca:1,7	S:2,9, E:319,0, ZS:10,9, T:3,0, F:15,3, CH:37,6, C:0,6, Ca:13,5
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves (Z, G) -Vadas mártás sertéshússal (G, L, M) -Tésztaköret durum (G)	-Brokkolikrém leves (L, G, T) -Gyros feltét csirkemellből, öntettel (G, L, T, M, S) -Steak burgonya -Vegyes saláta	-Csontleves (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból (L, G) -Párolt rizs -Savanyú uborka	-Zöldségleves (G) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék (G, L) -Alma, friss	-Szárzabbaleves (Z, G) -Tejberizs (L) -Mandarin
	S:2,0, E:885,0, ZS:28,2, T:10,2, F:31,8, CH:94,9, C:6,5, Ca:37,2	S:3,5, E:828,0, ZS:28,8, T:1,6, F:50,5, CH:82,3, C:0,7, Ca:43,7	S:3,0, E:730,0, ZS:22,0, T:12,4, F:26,9, CH:74,9, C:7,4, Ca:24,8	S:1,5, E:576,0, ZS:28,3, T:0,1, F:26,9, CH:52,6, C:15,4, Ca:355,0	S:1,3, E:753,0, ZS:17,7, T:1,7, F:25,9, CH:121,1, C:16,6, Ca:359,0
<i>Uzsonna</i>	-Sült zellerkrém (Z, L, M, T) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tojáskrém (T, M, L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Magyaros vajkrém (L) -Graham kenyér (búza) (G, L) -Uborka	-Sajtos croissant (G, L, T) -Banán	-Teljes kiőrlésű pizzás csiga 50g (G, L, T, O, D, M, S) -Vaníliás tej 2 dl (L)
	S:2,5, E:242,0, ZS:4,4, T:2,4, F:7,5, CH:35,2, C:1,7, Ca:11,1	S:2,9, E:335,0, ZS:13,7, T:2,2, F:14,2, CH:33,1, C:1,5, Ca:22,0	S:1,6, E:280,0, ZS:8,3, T:4,9, F:9,7, CH:40,6, C:0,9, Ca:31,0	S:0,1, E:396,0, ZS:5,2, T:6,0, F:6,7, CH:52,4, C:45,0, Ca:192,5	S:0,8, E:274,0, ZS:7,0, T:4,2, F:11,0, CH:40,0, C:21,0, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:4,8, E:1 520,0, ZS:51,4, T:22,4, F:51,0, CH:177,3, C:27,3, Ca:99,6	S:7,7, E:1 356,0, ZS:47,8, T:5,6, F:73,2, CH:142,5, C:2,2, Ca:72,0	S:6,0, E:1 313,0, ZS:36,7, T:20,7, F:49,6, CH:158,9, C:27,7, Ca:62,1	S:3,2, E:1 219,0, ZS:41,8, T:11,2, F:43,9, CH:132,8, C:60,4, Ca:549,2	S:5,0, E:1 346,0, ZS:35,5, T:8,9, F:52,2, CH:198,6, C:38,1, Ca:372,5

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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek