

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.31.	<i>Kedd</i> 2025.04.01.	<i>Szerda</i> 2025.04.02.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.03.	<i>Péntek</i> 2025.04.04.
<i>Ebéd</i>	-Almaleves mir. (G) -Bolognai spagetti (G, L) -Alma, friss	-Gríznokedli leves (Z, G, T) -Kapros harcsapaprikás (H, L, G) -Párolt bulgur (G)	-Limonádé -Chilis bab -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Gyümölcsleves mir. (G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Zöldborsófőzelék (L, G)	-Gulyásleves (G) -Grízes metélt (G)
	S:1,8, E:888,0, ZS:26,9, T:8,1, F:29,4, CH:99,3, C:17,8, Ca:119,7	S:2,3, E:729,0, ZS:13,4, T:2,0, F:30,3, CH:71,5, C:2,4, Ca:28,3	S:2,5, E:750,0, ZS:16,6, T:10,8, F:32,5, CH:81,0, C:5,5, Ca:7,9	S:2,0, E:639,0, ZS:19,5, T:0,2, F:30,3, CH:84,9, C:13,6, Ca:164,5	S:0,9, E:891,0, ZS:20,8, T:4,2, F:22,9, CH:136,7, C:27,5, Ca:22,5
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:888,0, ZS:26,9, T:8,1, F:29,4, CH:99,3, C:17,8, Ca:119,7	S:2,3, E:729,0, ZS:13,4, T:2,0, F:30,3, CH:71,5, C:2,4, Ca:28,3	S:2,5, E:750,0, ZS:16,6, T:10,8, F:32,5, CH:81,0, C:5,5, Ca:7,9	S:2,0, E:639,0, ZS:19,5, T:0,2, F:30,3, CH:84,9, C:13,6, Ca:164,5	S:0,9, E:891,0, ZS:20,8, T:4,2, F:22,9, CH:136,7, C:27,5, Ca:22,5

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

<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>Ebéd</i>	-Karfiol leves (Z, G) -Vadas mártás sertéshússal (G, L, M) -Tésztaköret durum (G)	-Brokkolikrém leves (G, L, T) -Gyros feltét csirkemellből, öntettel (G, L, T, M, S) -Steak burgonya 1/2 -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:909,0, ZS:28,2, T:10,2, F:32,6, CH:99,6, C:7,4, Ca:40,4	S:4,3, E:650,0, ZS:22,7, T:1,6, F:47,9, CH:59,4, C:0,6, Ca:35,0	S:2,2, E:713,0, ZS:21,6, T:11,6, F:26,5, CH:74,0, C:7,1, Ca:30,7	S:1,4, E:420,0, ZS:17,8, T:0,1, F:18,9, CH:45,9, C:15,4, Ca:332,0	S:0,8, E:756,0, ZS:18,0, T:1,7, F:26,5, CH:120,5, C:16,6, Ca:379,1
<i>Összesen</i>	S:2,0, E:909,0, ZS:28,2, T:10,2, F:32,6, CH:99,6, C:7,4, Ca:40,4	S:4,3, E:650,0, ZS:22,7, T:1,6, F:47,9, CH:59,4, C:0,6, Ca:35,0	S:2,2, E:713,0, ZS:21,6, T:11,6, F:26,5, CH:74,0, C:7,1, Ca:30,7	S:1,4, E:420,0, ZS:17,8, T:0,1, F:18,9, CH:45,9, C:15,4, Ca:332,0	S:0,8, E:756,0, ZS:18,0, T:1,7, F:26,5, CH:120,5, C:16,6, Ca:379,1

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