

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.07.07.	<i>Kedd</i> 2025.07.08.	<i>Szerda</i> 2025.07.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.10.	<i>Péntek</i> 2025.07.11.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Tojásrántotta (E:142,2 ZS:12,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:2,0) (T) -Teljes kiőrlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F)	-Tej, kávé (E:206,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:23,8 C:14,1 S:0,4) (L, G, F) -Briós Teljes kiőrlésű (E:244,2 ZS:4,2 T:1,7 F:5,4 CH:45,9 C:15,0 S:0,5) (G, L, T)	-Gyümölcsstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Tejes kifli 5dkg (E:133,1 ZS:1,1 T:0,5 F:3,8 CH:26,6 C:0,9 S:0,6) (G, L) -Virsli (E:153,0 ZS:13,3 T:0,0 F:7,4 CH:0,7 C:0,0 S:1,2) (G) -Ketchup (E:30,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6 S:0,0)	-Tejbedara (E:464,2 ZS:8,7 T:5,1 F:14,0 CH:81,8 C:16,7 S:0,9) (L, G, F)	-Kakaó (E:175,2 ZS:7,4 T:4,7 F:7,7 CH:19,3 C:18,9 S:0,4) (L, F) -Kalács, foszlós (E:339,1 ZS:6,9 T:2,7 F:9,5 CH:58,9 C:8,2 S:0,8) (G, L, T)
	<i>S:2,5, E:305,0, ZS:13,4, T:0,3, F:9,5, CH:34,9, C:0,1, Ca:0,0</i>	<i>S:0,8, E:416,0, ZS:11,2, T:6,1, F:12,7, CH:65,7, C:26,7, Ca:0,0</i>	<i>S:1,6, E:325,0, ZS:12,3, T:0,5, F:10,4, CH:42,7, C:7,5, Ca:0,0</i>	<i>S:0,7, E:387,0, ZS:7,2, T:4,3, F:11,7, CH:68,2, C:13,9, Ca:11,0</i>	<i>S:0,9, E:413,0, ZS:12,2, T:6,5, F:14,4, CH:60,5, C:24,6, Ca:3,5</i>
<i>Ebéd</i>	-Fokhagyma krémleves levesgyönggyel (E:242,5 ZS:15,0 T:0,0 F:4,0 CH:23,0 C:0,7 S:2,1) (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyás hús sertésből (E:702,1 ZS:36,1 T:0,7 F:28,7 CH:61,8 C:6,4 S:2,3) (G, T, Z) -Vágott vegyes savanyúság (E:12,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:1,6) -Gyümölcslé 0,2 (E:45,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:11,3 C:10,8 S:0,0)	-Gyümölcsleves (E:186,2 ZS:8,0 T:7,2 F:2,7 CH:25,5 C:13,1 S:0,1) (K, L, O) -Mexikói csirkeragu (E:236,9 ZS:10,9 T:0,0 F:25,2 CH:8,0 C:0,0 S:1,0) -Jázmin Rizs (E:343,0 ZS:0,5 T:0,0 F:6,7 CH:78,0 C:0,0 S:0,0) (G) -Meggy, befőtt (E:72,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,6 C:13,7 S:0,0)	-Zöldségleves (E:67,0 ZS:2,4 T:0,1 F:2,1 CH:9,0 C:0,3 S:2,0) (Z, G, L, T, O, M) -Sárgaborsó főzelék (E:396,7 ZS:8,6 T:0,0 F:20,4 CH:57,1 C:0,0 S:2,0) (G) -Csibefasírt (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, T, F)	-Paradicsomos burgonyaleves (E:250,0 ZS:3,7 T:0,0 F:7,2 CH:45,7 C:2,5 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M) -Nudli szilvás töltelékkel (E:669,4 ZS:8,7 T:3,1 F:15,8 CH:129,0 C:8,1 S:2,8) (G, T) -Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, T, F)	-Tavaszi zöldségleves (E:88,2 ZS:2,5 T:0,1 F:3,1 CH:12,9 C:4,3 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M) -Halrúd 100% (E:246,0 ZS:11,3 T:1,1 F:13,9 CH:21,8 C:0,0 S:1,1) (G, T, H) -Petrezselymes rizs (E:431,0 ZS:7,7 T:0,1 F:7,2 CH:80,0 C:0,6 S:1,5) (G) -Szilva, befőtt (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:17,5 C:12,8 S:0,0)
	<i>S:4,4, E:762,0, ZS:37,6, T:0,6, F:25,9, CH:74,3, C:16,4, Ca:6,3</i>	<i>S:1,0, E:729,0, ZS:17,4, T:6,1, F:31,7, CH:108,9, C:23,2, Ca:8,3</i>	<i>S:3,6, E:490,0, ZS:10,2, T:0,7, F:21,0, CH:76,0, C:0,4, Ca:47,1</i>	<i>S:4,5, E:938,0, ZS:12,1, T:3,3, F:23,6, CH:172,8, C:9,0, Ca:20,9</i>	<i>S:3,9, E:716,0, ZS:18,9, T:1,2, F:21,8, CH:111,0, C:15,3, Ca:0,0</i>

Üzsonna

-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F) -Vajkrém (E:78,0 ZS:8,0 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,5 S:0,0) (L) -Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)	-Tejes kifli 5dkg (E:133,1 ZS:1,1 T:0,5 F:3,8 CH:26,6 C:0,9 S:0,6) (G, L) -Kefir (E:102,0 ZS:0,3 T:0,0 F:10,2 CH:13,8 C:0,0 S:0,0) (L)	-Kakaós csiga (E:247,6 ZS:11,3 T:5,3 F:3,9 CH:32,4 C:11,8 S:0,4) (G)	-Teljes kiörlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F) -Kenhető sajt (E:77,6 ZS:5,6 T:3,6 F:4,0 CH:2,8 C:2,0 S:0,4) (L) -Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Tejes kifli 5dkg (E:133,1 ZS:1,1 T:0,5 F:3,8 CH:26,6 C:0,9 S:0,6) (G, L) -Joghurt, gyümölcsös (0,2) (E:148,0 ZS:4,0 T:0,0 F:7,0 CH:20,0 C:13,0 S:0,0)
---	---	--	--	---

S:0,7, E:213,0, ZS:8,6, T:0,3, F:4,9, CH:5,4, C:0,6, Ca:4,5	S:0,6, E:235,0, ZS:1,4, T:0,5, F:14,0, CH:40,4, C:0,9, Ca:0,0	S:0,4, E:248,0, ZS:11,3, T:5,3, F:3,9, CH:32,4, C:11,8, Ca:0,0	S:0,7, E:193,0, ZS:4,8, T:3,0, F:7,5, CH:29,0, C:1,6, Ca:7,2	S:0,6, E:281,0, ZS:5,1, T:0,5, F:10,8, CH:46,6, C:13,9, Ca:0,0
---	---	--	--	--

Összesen

S:7,5, E:1 280,0, ZS:59,6, T:1,1, F:40,3, CH:114,6, C:17,2, Ca:10,9	S:2,4, E:1 379,0, ZS:30,0, T:12,8, F:58,3, CH:215,0, C:50,8, Ca:8,3	S:5,6, E:1 062,0, ZS:33,8, T:6,5, F:35,3, CH:151,0, C:19,7, Ca:47,1	S:5,9, E:1 517,0, ZS:24,1, T:10,5, F:42,7, CH:270,0, C:24,6, Ca:39,1	S:5,5, E:1 410,0, ZS:36,2, T:8,2, F:47,0, CH:218,1, C:53,8, Ca:3,5
---	---	---	--	--

Jó étvágyat!

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

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.07.14.	<i>Kedd</i> 2025.07.15.	<i>Szerda</i> 2025.07.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.17.	<i>Péntek</i> 2025.07.18.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Tejes kifli 5dkg (E:133,1 ZS:1,1 T:0,5 F:3,8 CH:26,6 C:0,9 S:0,6) (G, L) -Ketchup (E:30,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6 S:0,0) -Virsli (E:153,0 ZS:13,3 T:0,0 F:7,4 CH:0,7 C:0,0 S:1,2) (G)	-Mézes tej (E:197,7 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:21,9 C:21,9 S:0,4) (L) -Kakaós csiga (E:247,6 ZS:11,3 T:5,3 F:3,9 CH:32,4 C:11,8 S:0,4) (G)	-Teljes kiőrlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F) -Joghurt, gyümölcsös (0,2) (E:148,0 ZS:4,0 T:0,0 F:7,0 CH:20,0 C:13,0 S:0,0)	-Gyümölcstea (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,1 C:0,0 S:0,0) (K) -Főtt kemény tojás (E:68,0 ZS:4,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:0,2) (T) -Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F) -Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)	-Tej (E:165,0 ZS:8,4 T:5,4 F:8,7 CH:13,8 C:13,8 S:0,4) (L) -Gabonapehely (E:164,4 ZS:1,6 T:0,5 F:2,8 CH:33,9 C:13,6 S:0,0) (G, O)
	<i>S:1,6, E:325,0, ZS:12,3, T:0,5, F:10,4, CH:42,7, C:7,5, Ca:0,0</i>	<i>S:0,7, E:412,0, ZS:18,3, T:9,8, F:11,2, CH:50,6, C:30,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,5, E:278,0, ZS:4,6, T:0,3, F:11,1, CH:46,2, C:13,1, Ca:0,0</i>	<i>S:0,8, E:315,0, ZS:16,9, T:0,3, F:6,7, CH:11,6, C:0,2, Ca:0,0</i>	<i>S:0,4, E:302,0, ZS:8,6, T:5,0, F:10,0, CH:45,4, C:25,1, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Palócleves (E:420,9 ZS:28,8 T:0,0 F:15,3 CH:23,9 C:1,5 S:2,2) (L, G, T, Z, O, M) -Káposztás kocka (E:481,4 ZS:9,7 T:0,3 F:13,8 CH:82,6 C:0,0 S:0,5) (G, L, T) -Fehér kenyér (E:254,8 ZS:0,8 T:0,4 F:7,7 CH:52,9 C:0,2 S:1,5) (G, D, S)	-Tarhonyaleves (E:149,6 ZS:0,6 T:0,1 F:4,5 CH:30,8 C:1,5 S:2,2) (G, T, Z) -Rakott karfiol (E:688,2 ZS:47,0 T:0,4 F:27,5 CH:33,2 C:6,0 S:2,1) (G, L, Z) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:161,6 ZS:2,0 T:0,8 F:4,6 CH:30,5 C:0,1 S:0,4) (G, T, F)	-Tojásleves (E:170,4 ZS:12,6 T:0,0 F:4,2 CH:8,9 C:0,0 S:2,0) (T, G, L, Z, O, M) -Szárzabab főzelék (E:474,2 ZS:11,8 T:0,0 F:22,0 CH:67,8 C:0,9 S:2,1) (L, G, T, Z, O, M) -Sült Virsli (E:313,0 ZS:29,0 T:0,0 F:11,1 CH:1,0 C:0,0 S:1,8) (G) -Fehér kenyér (E:254,8 ZS:0,8 T:0,4 F:7,7 CH:52,9 C:0,2 S:1,5) (G, D, S)	-Zöldborsóleves (E:96,5 ZS:2,5 T:0,1 F:4,5 CH:13,7 C:2,5 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós pulyka (E:299,6 ZS:16,7 T:0,0 F:22,5 CH:12,3 C:2,1 S:1,9) (Z, G) -Bulgur (E:81,6 ZS:5,1 T:0,0 F:1,3 CH:7,0 C:0,0 S:1,0) (G) -Alma (E:31,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségkrémleves (E:177,0 ZS:6,0 T:5,1 F:5,4 CH:20,5 C:2,3 S:1,6) (G, L, T, Z, O, M) -Vadas pulykatokány (E:380,6 ZS:20,0 T:0,0 F:23,9 CH:24,3 C:1,1 S:1,5) (L, G, M) -Kuskusz (E:112,0 ZS:0,2 T:0,4 F:3,8 CH:23,0 C:0,1 S:1,0)
	<i>S:3,2, E:899,0, ZS:32,9, T:0,5, F:28,8, CH:118,3, C:1,4, Ca:53,7</i>	<i>S:4,0, E:836,0, ZS:41,4, T:1,2, F:30,6, CH:79,5, C:6,4, Ca:14,1</i>	<i>S:5,7, E:915,0, ZS:44,3, T:0,2, F:33,9, CH:91,1, C:0,8, Ca:75,4</i>	<i>S:4,5, E:474,0, ZS:22,8, T:0,0, F:26,5, CH:30,9, C:4,1, Ca:19,5</i>	<i>S:3,8, E:617,0, ZS:23,9, T:4,8, F:30,6, CH:63,1, C:3,0, Ca:22,2</i>

Uzsonna	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F) -Kenőmájas (E:153,0 ZS:13,4 T:6,5 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:1,3) (L, O) -Uborka (E:4,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Tejes kifli 5dkg (E:133,1 ZS:1,1 T:0,5 F:3,8 CH:26,6 C:0,9 S:0,6) (G, L) -Kockasajt (E:93,0 ZS:7,0 T:4,5 F:3,2 CH:4,3 C:2,5 S:0,4) (L)	-Vizes zsemle 50g (E:123,2 ZS:0,5 T:0,3 F:3,9 CH:3,0 C:0,1 S:0,7) (G, F) -Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0) -Felvágott (E:75,0 ZS:4,5 T:3,1 F:7,6 CH:1,1 C:0,0 S:1,3) (O)	-Teljes kiőrlésű zsemle (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F) -Delma MULTIVITAMIN (E:124,0 ZS:14,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L) -Trappista sajt (E:266,7 ZS:19,7 T:0,0 F:19,4 CH:1,1 C:0,0 S:1,7) (L) -Paradicsom (E:11,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:2,0 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kifli (E:129,8 ZS:0,6 T:0,3 F:4,1 CH:26,2 C:0,1 S:0,5) (G, F) -Dzsem Mini (E:264,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,5 CH:64,0 C:63,0 S:0,0)
	S:1,3, E:237,0, ZS:9,6, T:4,6, F:8,5, CH:26,9, C:0,1, Ca:7,2	S:0,8, E:180,0, ZS:4,6, T:2,8, F:5,4, CH:28,7, C:2,1, Ca:124,8	S:1,7, E:325,0, ZS:18,3, T:2,8, F:11,1, CH:6,7, C:0,2, Ca:12,6	S:1,9, E:494,0, ZS:31,6, T:0,3, F:21,3, CH:29,3, C:0,2, Ca:364,5	S:0,5, E:394,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,6, CH:90,2, C:63,1, Ca:0,0
Összesen	S:6,1, E:1 460,0, ZS:54,8, T:5,5, F:47,7, CH:187,9, C:9,0, Ca:60,9	S:5,5, E:1 428,0, ZS:64,3, T:13,7, F:47,2, CH:158,8, C:38,5, Ca:138,8	S:7,8, E:1 518,0, ZS:67,2, T:3,3, F:56,1, CH:144,0, C:14,1, Ca:88,0	S:7,2, E:1 282,0, ZS:71,3, T:0,6, F:54,5, CH:71,8, C:4,6, Ca:384,0	S:4,6, E:1 313,0, ZS:33,6, T:10,1, F:45,2, CH:198,8, C:91,2, Ca:22,2

Jó étvágyat!

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