

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.09.01.	<i>Kedd</i> 2025.09.02.	<i>Szerda</i> 2025.09.03.	<i>Csütörtök</i> 2025.09.04.	<i>Péntek</i> 2025.09.05.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Zabkása (E:132,0 ZS:0,0 T:2,7 F:9,3 CH:13,8 C:13,8 S:0,3) (L)

-Gyümölcstea (E:121,8 ZS:0,0 T:0,0 F:2,7 CH:31,4 C:0,0 S:0,0)

-Margarin Liga (E:36,0 ZS:4,0 T:1,2 F:0,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,2)

-Főtt tojás (E:310,0 ZS:21,2 T:0,0 F:25,0 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (T)

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

-Jégsapretek (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)

-Tej Uht 1,5% (E:132,0 ZS:0,0 T:2,7 F:9,3 CH:13,8 C:13,8 S:0,3) (L)

-Sajt lapka (E:96,8 ZS:6,0 T:4,0 F:7,6 CH:3,2 C:3,2 S:1,0) (L)

- toast sonka (E:87,0 ZS:2,8 T:1,1 F:11,2 CH:4,3 C:0,5 S:2,8)

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

-Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)

-Karamellás tej (1,5%) (E:190,5 ZS:0,0 T:2,7 F:9,3 CH:28,8 C:13,8 S:0,3) (L)

-Vajkrém (E:117,0 ZS:12,0 T:0,0 F:0,8 CH:0,6 C:0,7 S:0,0) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcstea (E:121,8 ZS:0,0 T:0,0 F:2,7 CH:31,4 C:0,0 S:0,0)

-Főtt virsli (E:259,2 ZS:21,6 T:0,0 F:13,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0) (O)

-Ketchup (E:31,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:6,9 C:5,4 S:0,6)

-Teljes kiőrlésű kenyér (E:205,5 ZS:0,8 T:0,0 F:8,2 CH:40,5 C:0,0 S:1,3) (G, L, T)

S:0,3, E:110,0, ZS:0,0, T:2,2, F:7,7, CH:11,5, C:11,5, Ca:0,0

S:1,1, E:460,0, ZS:15,3, T:1,2, F:21,7, CH:59,9, C:0,1, Ca:15,4

S:3,4, E:354,0, ZS:5,3, T:4,5, F:23,6, CH:45,7, C:11,1, Ca:24,4

S:1,2, E:396,0, ZS:10,7, T:1,8, F:13,7, CH:53,2, C:9,8, Ca:19,9

S:1,4, E:455,0, ZS:15,1, T:0,0, F:17,7, CH:64,2, C:3,6, Ca:15,4

Ebéd

-Tejfölös burgonyaleves virslivel (E:337,1 ZS:21,3 T:0,2 F:9,7 CH:28,0 C:2,0 S:1,0) (L, G, Z, O, M)

-Grízes tészta (E:449,6 ZS:7,0 T:1,2 F:12,6 CH:82,7 C:0,9 S:0,2) (G)

-Sárgabarack lekvár (E:59,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:13,6 C:13,2 S:0,0)

-Porcukor (E:59,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:15,0 C:0,0 S:0,0)

-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

-Karlábéleves (E:81,5 ZS:2,0 T:0,2 F:2,8 CH:13,9 C:0,2 S:0,6) (Z, G, T)

-Tejfölös-gombás sertésragu (E:333,5 ZS:19,4 T:3,1 F:26,2 CH:12,4 C:1,5 S:1,0) (Z, L, G)

-Párolt bulgur (E:397,2 ZS:9,0 T:0,9 F:9,0 CH:69,0 C:0,0 S:1,0) (G)

- Almaleves (E:205,8 ZS:7,1 T:0,7 F:2,5 CH:32,5 C:12,5 S:0,2) (L, G)

-Bolognai mártás (sertéshúsból) (E:592,5 ZS:41,4 T:7,4 F:31,0 CH:22,3 C:4,1 S:0,8) (Z, G, L) *

-Körettészta(spagetti) (E:501,3 ZS:17,0 T:2,5 F:12,0 CH:74,0 C:1,0 S:2,1) (G)

-Babgulyás (E:504,4 ZS:19,8 T:0,9 F:37,0 CH:41,8 C:0,5 S:3,1) (Z, G)

-Gyömbéres répatorta (E:153,7 ZS:5,7 T:0,8 F:2,4 CH:22,9 C:11,6 S:0,4) (G, L, T)

-Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)

-Zellerkrémleves (E:163,4 ZS:10,3 T:4,4 F:3,2 CH:14,3 C:1,1 S:2,1) (Z, G, L)

-Levesgyöngy (E:222,4 ZS:14,4 T:0,0 F:2,6 CH:20,8 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)

-Bácskai rizseshús (E:735,5 ZS:29,6 T:2,2 F:31,0 CH:86,9 C:0,7 S:1,0) (Z)

-Céklasaláta édesítőszerrel (E:65,0 ZS:3,3 T:0,0 F:1,0 CH:7,0 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

-Csirkemellsonka (E:64,8 ZS:2,6 T:0,8 F:9,0 CH:1,2 C:0,2 S:1,3) -Zsemle (vizes) (E:28,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:5,8 C:0,0 S:0,1) (G) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0) -Sajtkrém (E:66,0 ZS:5,1 T:4,2 F:2,6 CH:3,2 C:2,3 S:0,4) (L)	-Túrós Rúd (E:80,7 ZS:0,9 T:0,6 F:0,4 CH:2,2 C:2,1 S:0,0) (L, O) -Alma (E:78,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)	-Vajkrém (E:117,0 ZS:12,0 T:0,0 F:0,8 CH:0,6 C:0,7 S:0,0) (L) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0) -Zsemle (vizes) (E:28,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:5,8 C:0,0 S:0,1) (G)	-Zabszelet (E:464,0 ZS:18,7 T:8,1 F:7,3 CH:63,7 C:20,5 S:0,8) (G, L, T, F) -Banán (E:262,5 ZS:0,0 T:0,0 F:3,3 CH:60,5 C:0,0 S:0,1)	-Kefir(150g-os) (E:97,5 ZS:5,4 T:0,0 F:5,1 CH:6,9 C:0,0 S:0,0) (L) -Kifli (E:147,2 ZS:1,8 T:0,0 F:4,5 CH:27,3 C:0,0 S:0,5) (G, L)
S:1,1, E:108,0, ZS:5,6, T:3,9, F:7,6, CH:7,0, C:2,1, Ca:260,1	S:0,0, E:159,0, ZS:1,6, T:0,6, F:1,0, CH:19,3, C:2,1, Ca:35,9	S:0,1, E:123,0, ZS:10,2, T:0,0, F:1,6, CH:5,4, C:0,6, Ca:5,6	S:0,5, E:442,0, ZS:9,4, T:4,1, F:6,3, CH:80,3, C:10,3, Ca:220,0	S:0,5, E:245,0, ZS:7,2, T:0,0, F:9,6, CH:34,2, C:0,0, Ca:180,0

Összesen

S:1,9, E:895,0, ZS:20,2, T:7,2, F:30,3, CH:138,6, C:28,2, Ca:302,9	S:3,2, E:1 300,0, ZS:43,5, T:5,5, F:56,0, CH:155,2, C:3,7, Ca:109,1	S:6,0, E:1 575,0, ZS:69,9, T:13,1, F:62,5, CH:163,2, C:28,3, Ca:122,9 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,2, E:1 203,0, ZS:31,9, T:6,6, F:37,2, CH:179,4, C:26,1, Ca:258,5	S:3,7, E:1 551,0, ZS:61,6, T:4,0, F:56,7, CH:193,3, C:4,8, Ca:261,2
--	---	--	--	---

Ráczné Vida Edit ételmezésvezető

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlap változtatás 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	