

Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.
Reggeli	-Gyümölcsstea -Zala felvágott -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Zöldpaprika S:1,4, E:588,0, ZS:15,0, T:4,5, F:20,4, CH:95,3, C:0,2, Ca:32,4	-Tej (L) -Mákos guba párnácska (50gr) (G, L, T) S:1,4, E:618,0, ZS:19,8, T:13,6, F:23,2, CH:75,1, C:47,8, Ca:0,0	-Tejeskávé (L) -Briós (G, L, T) S:1,0, E:481,0, ZS:6,4, T:2,7, F:18,2, CH:76,3, C:13,8, Ca:0,0	-Tej (L) -Gabonagolyó (L, F, D, S) S:0,8, E:488,0, ZS:10,1, T:8,9, F:22,2, CH:66,1, C:41,5, Ca:0,0	-Gyümölcsstea -Csemege szalámi -Margarin Liga -Teljeskiőrlésű zsemle (G, L, T, O) -Jégcsapretek S:1,9, E:687,0, ZS:25,2, T:8,9, F:22,5, CH:94,5, C:0,6, Ca:24,0
Ebéd	-Karfiollevés (Z, G, T) -Bolognai mártás (sertéshúsból) (Z, G, L, T, O, M) * -Körettészta(spagetti) (G) -Sajtszórát (L) * S:7,3, E:1 442,0, ZS:68,3, T:16,8, F:58,7, CH:145,4, C:17,5, Ca:40,4 * Adalékanyagot tartalmaz	-Zellerkrémleves (Z, G, L, T, O, M) -Hentestokány (Z, G, M) -Párolt bulgur (G) S:6,3, E:1 163,0, ZS:51,7, T:8,1, F:59,8, CH:108,2, C:5,5, Ca:107,4	-Csontleves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (G, Z, L) -Sült virsli (O) -kenyér (házi, fehér) (G) -Banán S:5,4, E:1 170,0, ZS:29,6, T:4,8, F:43,3, CH:176,3, C:4,1, Ca:281,0	-Vegyes zöldséglevés (G, T, Z) -Rántott halfilé (H, G, T, L) -Kukoricás rizs -Tartármártás (T, M, L) -Sütemény (G, L, T) S:8,2, E:2 167,0, ZS:111,6, T:8,8, F:75,9, CH:208,2, C:5,7, Ca:132,9	-Paprikás burgonya lecsókolbásszal (Z) -kenyér (házi, fehér) (G) -Narancs S:4,4, E:891,0, ZS:25,6, T:0,9, F:29,3, CH:130,0, C:0,4, Ca:75,0
Vacsora	-Rántott sertéskaraj (kukoricachipsszel) (G, T, Z, L, O) -Rizibizi -Káposztasaláta -Torta alapból (G, L, T) S:3,8, E:1 599,0, ZS:50,0, T:7,7, F:55,8, CH:226,9, C:44,6, Ca:249,5	-Gyümölcsstea -Bundás kenyér (T, G, L) S:1,4, E:1 432,0, ZS:111,5, T:11,1, F:23,5, CH:83,5, C:0,7, Ca:0,0	-Pizza szelet (G, L, T, O, D, S) -Joghurt, gyümölcsös (L) S:0,3, E:114,0, ZS:1,0, T:0,6, F:4,2, CH:21,8, C:11,3, Ca:125,0	-Rostos ivólé (2dl) -Spenótos-sonkás gnocchi (L, G, T) * S:7,9, E:717,0, ZS:38,6, T:11,5, F:25,7, CH:43,5, C:31,8, Ca:42,5 * Adalékanyagot tartalmaz	-Toast sonka -Margarin Liga -Zsemle (vizes) (G) -Almalé(2dl) -Müzli szelet (F, O, D, S) S:3,1, E:219,0, ZS:7,8, T:2,6, F:12,3, CH:14,2, C:14,1, Ca:2,4
Összesen	S:12,5, E:3 630,0, ZS:133,4, T:29,0, F:134,9, CH:467,6, C:62,4, Ca:322,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:9,1, E:3 213,0, ZS:183,0, T:32,9, F:106,5, CH:266,7, C:54,0, Ca:107,4	S:6,7, E:1 765,0, ZS:37,1, T:8,1, F:65,7, CH:274,4, C:29,2, Ca:406,0	S:16,8, E:3 372,0, ZS:160,2, T:29,1, F:123,7, CH:317,9, C:79,0, Ca:175,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:9,4, E:1 797,0, ZS:58,6, T:12,4, F:64,0, CH:238,7, C:15,2, Ca:101,4

Jó étvágyat!

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	