

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.01.05.	Kedd 2026.01.06.	Szerda 2026.01.07.	Csütörtök 2026.01.08.	Péntek 2026.01.09.	Szombat 2026.01.10.	Vasárnap 2026.01.11.
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, O, M) -Lencsefőzelék (L, G) -Sertéspörkölt (G)	-Szilvakrémleves" (G, L) -Rakott karfiol (L, Z, M)	-Rizsleves (Z, M, G) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Csavart kifli	- Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Pásztortarhonya (G, T) -Vitamin saláta (K)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Medvehagymás pogácsa (G, T, L)	
	S:0,8, E:813,0, ZS:33,8, T:3,3, F:40,1, CH:78,5, C:6,3, Ca:59,7	S:1,0, E:414,0, ZS:22,2, T:5,7, F:15,6, CH:41,9, C:8,4, Ca:120,2	S:1,8, E:654,0, ZS:24,2, T:3,5, F:14,0, CH:83,6, C:4,0, Ca:121,8	S:2,1, E:461,0, ZS:13,6, T:0,3, F:16,4, CH:64,2, C:6,6, Ca:142,6	S:0,0, E:846,0, ZS:18,0, T:0,7, F:49,7, CH:105,9, C:5,4, Ca:35,1	S:1,6, E:744,0, ZS:35,1, T:8,0, F:26,8, CH:79,5, C:5,4, Ca:95,8	
Összesen	S:0,8, E:813,0, ZS:33,8, T:3,3, F:40,1, CH:78,5, C:6,3, Ca:59,7	S:1,0, E:414,0, ZS:22,2, T:5,7, F:15,6, CH:41,9, C:8,4, Ca:120,2	S:1,8, E:654,0, ZS:24,2, T:3,5, F:14,0, CH:83,6, C:4,0, Ca:121,8	S:2,1, E:461,0, ZS:13,6, T:0,3, F:16,4, CH:64,2, C:6,6, Ca:142,6	S:0,0, E:846,0, ZS:18,0, T:0,7, F:49,7, CH:105,9, C:5,4, Ca:35,1	S:1,6, E:744,0, ZS:35,1, T:8,0, F:26,8, CH:79,5, C:5,4, Ca:95,8	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró
Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója
D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felső iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.01.12.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.01.13.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.01.14.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.01.15.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.01.16.</i>
<i>Ebéd</i>	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) <i>S:0,9, E:415,0, ZS:22,1, T:1,4, F:17,6, CH:33,2, C:7,7, Ca:121,7</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Csirke nuggets (G, Z) <i>S:9,8, E:518,0, ZS:13,3, T:2,2, F:14,8, CH:78,8, C:7,6, Ca:68,2</i>	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, L, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) <i>S:1,2, E:681,0, ZS:30,6, T:5,7, F:20,4, CH:79,0, C:5,5, Ca:109,6</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:0,9, E:415,0, ZS:22,1, T:1,4, F:17,6, CH:33,2, C:7,7, Ca:121,7</i>	<i>S:9,8, E:518,0, ZS:13,3, T:2,2, F:14,8, CH:78,8, C:7,6, Ca:68,2</i>	<i>S:1,2, E:681,0, ZS:30,6, T:5,7, F:20,4, CH:79,0, C:5,5, Ca:109,6</i>		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	