

Étlap

<i>Felsős 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>				-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L)	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)
				<i>S:1,3, E:673,0, ZS:27,8, T:5,0, F:21,9, CH:77,1, C:13,5, Ca:112,2</i>	<i>S:0,1, E:1 042,0, ZS:54,7, T:8,9, F:31,3, CH:101,2, C:26,5, Ca:125,4</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:1,3, E:673,0, ZS:27,8, T:5,0, F:21,9, CH:77,1, C:13,5, Ca:112,2</i>	<i>S:0,1, E:1 042,0, ZS:54,7, T:8,9, F:31,3, CH:101,2, C:26,5, Ca:125,4</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: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.01.19.	Kedd 2026.01.20.	Szerda 2026.01.21.	Csütörtök 2026.01.22.	Péntek 2026.01.23.
Ebéd	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdaltpogácsa (G, T) S:3,2, E:847,0, ZS:28,2, T:0,3, F:47,2, CH:107,2, C:7,4, Ca:174,5	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) S:2,0, E:870,0, ZS:30,9, T:3,0, F:37,9, CH:109,1, C:17,6, Ca:90,1	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) S:1,4, E:683,0, ZS:23,3, T:4,2, F:40,4, CH:73,1, C:4,5, Ca:85,8	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Csirkepaprikás (L) -Tört burgonya S:3,1, E:866,0, ZS:39,0, T:13,4, F:38,8, CH:81,9, C:9,9, Ca:146,1	- Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Ízes bukta (G, L, T) S:1,7, E:506,0, ZS:13,5, T:1,8, F:22,2, CH:85,4, C:3,8, Ca:27,0
Összesen	S:3,2, E:847,0, ZS:28,2, T:0,3, F:47,2, CH:107,2, C:7,4, Ca:174,5	S:2,0, E:870,0, ZS:30,9, T:3,0, F:37,9, CH:109,1, C:17,6, Ca:90,1	S:1,4, E:683,0, ZS:23,3, T:4,2, F:40,4, CH:73,1, C:4,5, Ca:85,8	S:3,1, E:866,0, ZS:39,0, T:13,4, F:38,8, CH:81,9, C:9,9, Ca:146,1	S:1,7, E:506,0, ZS:13,5, T:1,8, F:22,2, CH:85,4, C:3,8, Ca:27,0

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	