

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.05.	<i>Kedd</i> 2026.01.06.	<i>Szerda</i> 2026.01.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.08.	<i>Péntek</i> 2026.01.09.	<i>Szombat</i> 2026.01.10.	<i>Vasárnap</i> 2026.01.11.
<i>Tízórai</i>	-Epres tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórát (L, O)	-Meggyes tea -Vaníliás túrókrém (L, G) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Málna tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Maci kávé (G, L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Vörösfőnya tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	
	S:0,0, E:768,0, ZS:7,8, T:0,3, F:26,2, CH:141,7, C:46,2, Ca:1,4	S:2,1, E:519,0, ZS:11,6, T:6,2, F:26,1, CH:81,5, C:12,5, Ca:17,5	S:1,1, E:475,0, ZS:15,3, T:4,6, F:19,9, CH:62,1, C:7,6, Ca:16,6	S:0,8, E:501,0, ZS:16,4, T:8,0, F:13,8, CH:73,7, C:42,3, Ca:322,9	S:2,7, E:303,0, ZS:8,4, T:1,3, F:17,1, CH:36,7, C:6,3, Ca:126,0	S:2,3, E:421,0, ZS:13,2, T:0,5, F:15,5, CH:60,0, C:9,5, Ca:19,0	
<i>Ebéd</i>	-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)	-Tejfőlös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Pásztortarhonya (G, T) -Vágott vegyes savanyúság	-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:831,0, ZS:33,9, T:3,3, F:40,8, CH:82,1, 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:0,9, E:362,0, ZS:21,5, T:2,2, F:14,0, CH:26,6, C:1,8, Ca:121,8	S:4,6, E:461,0, ZS:13,8, T:0,5, F:16,4, CH:64,2, C:6,4, 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	
<i>Uzsonna</i>	-Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Fehér kenyér (G) -Kígyóuborka	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L)	
	S:6,3, E:738,0, ZS:50,6, T:19,3, F:34,6, CH:35,6, C:4,1, Ca:114,5	S:0,0, E:276,0, ZS:8,8, T:0,0, F:6,9, CH:40,9, C:0,3, Ca:2,5	S:3,8, E:288,0, ZS:11,4, T:4,0, F:7,2, CH:40,1, C:4,8, Ca:114,2	S:2,5, E:399,0, ZS:19,3, T:10,3, F:22,0, CH:30,9, C:3,7, Ca:485,8	S:3,3, E:697,0, ZS:5,0, T:0,8, F:25,2, CH:132,2, C:4,0, Ca:161,3	S:0,1, E:135,0, ZS:1,8, T:1,3, F:5,8, CH:21,6, C:18,0, Ca:0,0	
<i>Összesen</i>	S:7,1, E:2 336,0, ZS:92,3, T:22,9, F:101,5, CH:259,4, C:56,6, Ca:175,6	S:3,1, E:1 210,0, ZS:42,6, T:11,8, F:48,6, CH:164,3, C:21,2, Ca:140,2	S:5,8, E:1 124,0, ZS:48,2, T:10,8, F:41,2, CH:128,8, C:14,3, Ca:252,6	S:7,9, E:1 361,0, ZS:49,6, T:18,8, F:52,2, CH:168,7, C:52,4, Ca:951,2	S:6,0, E:1 846,0, ZS:31,3, T:2,8, F:92,0, CH:274,8, C:15,7, Ca:322,4	S:4,0, E:1 300,0, ZS:50,0, T:9,7, F:48,0, CH:161,1, C:33,0, Ca:114,8	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: szeszamag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.12.	<i>Kedd</i> 2026.01.13.	<i>Szerda</i> 2026.01.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.15.	<i>Péntek</i> 2026.01.16.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Rozskenyér (G) <i>S:0,0, E:382,0, ZS:7,6, T:4,3, F:13,3, CH:63,3, C:11,8, Ca:304,2</i>	-Szilvás tea -Natúr sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,2, E:403,0, ZS:7,4, T:1,8, F:17,7, CH:63,8, C:8,0, Ca:100,4</i>	-Földiszedres tea -Sárgarépás margarinkrém -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:2,3, E:383,0, ZS:6,4, T:1,5, F:9,8, CH:70,2, C:0,7, Ca:22,0</i>		
<i>Ebéd</i>	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Főtt burgony fél adag <i>S:1,1, E:650,0, ZS:22,6, T:1,4, F:23,8, CH:83,2, C:7,7, Ca:151,7</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>Uzsonna</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,4, E:260,0, ZS:8,9, T:4,4, F:6,9, CH:34,1, C:4,1, Ca:115,2</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:2,4, E:325,0, ZS:8,4, T:0,9, F:5,9, CH:39,8, C:0,3, Ca:13,1</i>	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:299,0, ZS:13,5, T:1,6, F:9,1, CH:32,6, C:3,5, Ca:126,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:2,5, E:1 291,0, ZS:39,2, T:10,1, F:44,0, CH:180,5, C:23,5, Ca:571,1</i>	<i>S:12,5, E:1 246,0, ZS:29,1, T:4,9, F:38,4, CH:182,4, C:15,9, Ca:181,6</i>	<i>S:4,9, E:1 363,0, ZS:50,5, T:8,8, F:39,3, CH:181,8, C:9,8, Ca:257,6</i>		

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek