

Étlap

<i>Felsőiskolás</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>Tízórai</i>				-Erdei gyümölcsös tea -Fahéjas zabkása (L, G) <i>S:0,0, E:252,0, ZS:6,8, T:2,8, F:9,0, CH:41,9, C:22,4, Ca:180,4</i>	-Fekete ribizli tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:402,0, ZS:7,9, T:0,9, F:16,3, CH:64,1, C:0,0, Ca:2,4</i>
<i>Ebéd</i>				-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, 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>	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) <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>Uzsonna</i>				-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,3, E:236,0, ZS:6,9, T:3,3, F:7,0, CH:33,0, C:4,8, Ca:124,0</i>	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek <i>S:2,1, E:306,0, ZS:12,9, T:4,0, F:13,0, CH:31,4, C:4,3, Ca:135,7</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:2,6, E:1 160,0, ZS:41,6, T:11,1, F:37,9, CH:152,0, C:40,7, Ca:416,6</i>	<i>S:2,3, E:1 751,0, ZS:75,5, T:13,8, F:60,6, CH:196,6, C:30,8, Ca:263,4</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.19.	<i>Kedd</i> 2026.01.20.	<i>Szerda</i> 2026.01.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.22.	<i>Péntek</i> 2026.01.23.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Eper lekvár	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Birsalma-eper tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Málna-csipke Tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Narancsos tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom
	S:0,0, E:324,0, ZS:7,4, T:4,3, F:7,9, CH:55,8, C:50,5, Ca:477,8	S:0,7, E:433,0, ZS:14,2, T:7,6, F:15,3, CH:58,7, C:26,3, Ca:306,2	S:2,1, E:445,0, ZS:20,2, T:1,9, F:19,2, CH:58,7, C:14,7, Ca:21,4	S:0,7, E:523,0, ZS:18,5, T:0,0, F:21,9, CH:62,8, C:8,4, Ca:11,5	S:3,0, E:846,0, ZS:16,1, T:5,6, F:33,8, CH:140,7, C:11,0, Ca:50,0
<i>Ebéd</i>	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Csirkepaprikás (L) -Tört burgonya	-Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Ízes bukta (G, L, 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	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
<i>Uzsonna</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Felvágott krém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Krém túró vaníliás (L)
	S:2,4, E:317,0, ZS:13,1, T:1,3, F:7,1, CH:32,5, C:3,4, Ca:114,5	S:0,9, E:305,0, ZS:10,3, T:3,3, F:12,4, CH:39,1, C:0,4, Ca:12,5	S:1,4, E:239,0, ZS:7,4, T:0,4, F:8,8, CH:31,3, C:4,2, Ca:133,9	S:3,0, E:482,0, ZS:16,6, T:5,7, F:16,4, CH:65,3, C:0,3, Ca:18,1	S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0
<i>Összesen</i>	S:5,6, E:1 488,0, ZS:48,7, T:5,9, F:62,1, CH:195,4, C:61,3, Ca:766,8	S:3,6, E:1 608,0, ZS:55,4, T:13,9, F:65,5, CH:206,9, C:44,2, Ca:408,8	S:4,9, E:1 368,0, ZS:50,9, T:6,5, F:68,3, CH:163,1, C:23,4, Ca:241,0	S:6,8, E:1 870,0, ZS:74,1, T:19,1, F:77,2, CH:210,0, C:18,5, Ca:175,6	S:4,7, E:1 559,0, ZS:40,9, T:7,4, F:69,8, CH:244,1, C:14,8, Ca:132,0

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: szeszammag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek