

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.26.	<i>Kedd</i> 2026.01.27.	<i>Szerda</i> 2026.01.28.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.29.	<i>Péntek</i> 2026.01.30.
<i>Tízórai</i>	-Barackos tea -Zabkása kakaós (L, G, O)	-Gyümölcs tea -Fokhagymás vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Meggy-berkenye Tea -Rántotta (T) -Rozskenyér (G) -Retek
	<i>S:0,4, E:298,0, ZS:7,8, T:0,0, F:10,8, CH:32,1, C:29,9, Ca:285,4</i>	<i>S:0,1, E:434,0, ZS:11,0, T:4,4, F:16,9, CH:63,6, C:8,5, Ca:12,0</i>	<i>S:1,7, E:436,0, ZS:18,4, T:9,3, F:21,1, CH:43,6, C:14,9, Ca:564,5</i>	<i>S:1,9, E:265,0, ZS:6,8, T:1,7, F:11,5, CH:36,3, C:6,4, Ca:115,0</i>	<i>S:0,8, E:296,0, ZS:6,3, T:0,0, F:10,5, CH:47,1, C:9,5, Ca:21,4</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Káposztás tészta (G)	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Paprikás burgonya virslivel	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -"Boci szelet (T, G, L, O)
	<i>S:1,8, E:617,0, ZS:23,6, T:0,1, F:37,5, CH:61,1, C:3,4, Ca:260,3</i>	<i>S:1,0, E:629,0, ZS:18,0, T:0,7, F:25,7, CH:81,2, C:7,2, Ca:78,3</i>	<i>S:2,4, E:1 005,0, ZS:66,3, T:0,9, F:32,1, CH:63,8, C:3,9, Ca:34,1</i>	<i>S:3,2, E:2 335,0, ZS:57,7, T:3,6, F:75,3, CH:358,8, C:129,0, Ca:3,3</i>	<i>S:0,3, E:652,0, ZS:33,7, T:4,1, F:35,1, CH:54,3, C:22,1, Ca:139,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Alma -Sajtos omlós kocka (G, L, O)	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	<i>S:1,3, E:275,0, ZS:7,6, T:1,3, F:15,8, CH:32,8, C:3,9, Ca:114,5</i>	<i>S:1,1, E:295,0, ZS:5,2, T:1,1, F:10,2, CH:54,3, C:0,7, Ca:11,8</i>	<i>S:2,2, E:373,0, ZS:17,1, T:8,8, F:20,1, CH:32,1, C:3,4, Ca:469,5</i>	<i>S:1,5, E:257,0, ZS:7,5, T:1,7, F:9,7, CH:34,2, C:4,2, Ca:124,0</i>	<i>S:2,3, E:362,0, ZS:7,5, T:3,3, F:3,6, CH:59,4, C:2,6, Ca:1 011,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,4, E:1 190,0, ZS:38,9, T:1,4, F:64,0, CH:126,0, C:37,2, Ca:660,2</i>	<i>S:2,1, E:1 358,0, ZS:34,2, T:6,2, F:52,8, CH:199,1, C:16,4, Ca:102,1</i>	<i>S:6,3, E:1 814,0, ZS:101,8, T:19,1, F:73,3, CH:139,5, C:22,2, Ca:1 068,1</i>	<i>S:6,6, E:2 858,0, ZS:72,0, T:7,0, F:96,5, CH:429,3, C:139,6, Ca:242,3</i>	<i>S:3,5, E:1 311,0, ZS:47,4, T:7,4, F:49,3, CH:160,8, C:34,2, Ca:1 171,6</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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek