

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.01.26.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.01.27.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.01.28.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.01.29.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.01.30.</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye	-Májgaluskaleves (T, G) -Burgonyás tészta (G) -Vágott vegyes savanyúság	-Kertészleves (G, T) -Paprikás burgonya virslivel	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Bakonyi betyárleves (L, G) -"Boci szelet (T, G, L)
	<i>S:1,7, E:619,0, ZS:23,6, T:0,0, F:37,8, CH:60,8, C:1,2, Ca:247,1</i>	<i>S:3,4, E:711,0, ZS:16,6, T:0,9, F:28,7, CH:103,1, C:6,3, Ca:49,1</i>	<i>S:0,3, E:598,0, ZS:24,4, T:0,2, F:15,1, CH:72,0, C:4,7, Ca:2,2</i>	<i>S:2,4, E:2 335,0, ZS:57,7, T:3,6, F:75,1, CH:358,7, C:129,0, Ca:2,2</i>	<i>S:0,2, E:538,0, ZS:28,2, T:5,2, F:28,2, CH:59,3, C:18,9, Ca:43,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:619,0, ZS:23,6, T:0,0, F:37,8, CH:60,8, C:1,2, Ca:247,1</i>	<i>S:3,4, E:711,0, ZS:16,6, T:0,9, F:28,7, CH:103,1, C:6,3, Ca:49,1</i>	<i>S:0,3, E:598,0, ZS:24,4, T:0,2, F:15,1, CH:72,0, C:4,7, Ca:2,2</i>	<i>S:2,4, E:2 335,0, ZS:57,7, T:3,6, F:75,1, CH:358,7, C:129,0, Ca:2,2</i>	<i>S:0,2, E:538,0, ZS:28,2, T:5,2, F:28,2, CH:59,3, C:18,9, Ca:43,6</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: szezámmag</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>	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
Ebéd	-Vajgaluska leves (G, L, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) S:0,5, E:810,0, ZS:28,7, T:3,6, F:47,0, CH:85,5, C:4,8, Ca:60,3	-Legényfogó leves (L, G, T) -Lecsós tokány (G) -Tarhonya köret (G, T) S:3,0, E:624,0, ZS:25,1, T:2,7, F:34,9, CH:61,4, C:11,5, Ca:57,2	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) S:1,1, E:547,0, ZS:26,3, T:2,3, F:24,7, CH:49,9, C:4,9, Ca:237,8		
Összesen	S:0,5, E:810,0, ZS:28,7, T:3,6, F:47,0, CH:85,5, C:4,8, Ca:60,3	S:3,0, E:624,0, ZS:25,1, T:2,7, F:34,9, CH:61,4, C:11,5, Ca:57,2	S:1,1, E:547,0, ZS:26,3, T:2,3, F:24,7, CH:49,9, C:4,9, Ca:237,8		

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: szeszámog	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	