

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				-Medvehagyma krémleves (G, L) -Csirke nuggets (G, Z) -Tepsis burgonya S:10,5, E:346,0, ZS:7,9, T:1,4, F:8,7, CH:58,0, C:1,5, Ca:32,8	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Csokoládés gombóc (G, L) S:2,3, E:894,0, ZS:27,3, T:5,1, F:27,8, CH:129,4, C:39,3, Ca:24,8
Összesen				S:10,5, E:346,0, ZS:7,9, T:1,4, F:8,7, CH:58,0, C:1,5, Ca:32,8	S:2,3, E:894,0, ZS:27,3, T:5,1, F:27,8, CH:129,4, C:39,3, Ca:24,8

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

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.
Ebéd	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Csirke rizottó (G, L, T, Z, O, M)	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -gyros joghurtos öntettel (L, O, G, T, M, S, K) -Burgonya köret	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Kuszkusz (G)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Farsangi fánk (G, L, T, F, D)
	S:1,6, E:1 260,0, ZS:23,0, T:0,3, F:50,6, CH:199,4, C:69,5, Ca:73,3	S:1,8, E:538,0, ZS:20,6, T:0,7, F:34,7, CH:51,4, C:3,3, Ca:21,9	S:2,1, E:922,0, ZS:27,1, T:4,5, F:43,4, CH:92,4, C:12,9, Ca:111,1	S:1,2, E:956,0, ZS:43,4, T:4,7, F:36,2, CH:101,8, C:7,9, Ca:147,4	S:0,0, E:369,0, ZS:22,9, T:2,2, F:14,7, CH:24,7, C:3,5, Ca:54,9
Összesen	S:1,6, E:1 260,0, ZS:23,0, T:0,3, F:50,6, CH:199,4, C:69,5, Ca:73,3	S:1,8, E:538,0, ZS:20,6, T:0,7, F:34,7, CH:51,4, C:3,3, Ca:21,9	S:2,1, E:922,0, ZS:27,1, T:4,5, F:43,4, CH:92,4, C:12,9, Ca:111,1	S:1,2, E:956,0, ZS:43,4, T:4,7, F:36,2, CH:101,8, C:7,9, Ca:147,4	S:0,0, E:369,0, ZS:22,9, T:2,2, F:14,7, CH:24,7, C:3,5, Ca:54,9

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	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.02.16.	Kedd 2026.02.17.	Szerda 2026.02.18.	Csütörtök 2026.02.19.	Péntek 2026.02.20.
Ebéd	-Tárkonyos pulykaraguleves (G, L, T, Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sült virsli S:1,9, E:1 063,0, ZS:56,0, T:0,8, F:46,6, CH:74,3, C:11,4, Ca:44,4	-Mexikói leves (Z, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) S:4,1, E:1 136,0, ZS:43,6, T:3,7, F:32,8, CH:146,7, C:4,3, Ca:9,5	-Körtekrémleves (L, Z, M) -Tavaszi rizses hús S:2,1, E:673,0, ZS:24,2, T:1,7, F:24,4, CH:89,9, C:12,1, Ca:46,5		
Összesen	S:1,9, E:1 063,0, ZS:56,0, T:0,8, F:46,6, CH:74,3, C:11,4, Ca:44,4	S:4,1, E:1 136,0, ZS:43,6, T:3,7, F:32,8, CH:146,7, C:4,3, Ca:9,5	S:2,1, E:673,0, ZS:24,2, T:1,7, F:24,4, CH:89,9, C:12,1, Ca:46,5		

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	