

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.02.16.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.02.17.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.02.18.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.02.19.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.02.20.</i>
<i>Ebéd</i>				-Karalábéleves (G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Nudli mákos (G, T)
				<i>S:0,9, E:359,0, ZS:17,5, T:2,2, F:16,1, CH:32,9, C:4,7, Ca:142,5</i>	<i>S:0,8, E:1 154,0, ZS:26,3, T:0,9, F:23,6, CH:91,2, C:16,9, Ca:30,6</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:0,9, E:359,0, ZS:17,5, T:2,2, F:16,1, CH:32,9, C:4,7, Ca:142,5</i>	<i>S:0,8, E:1 154,0, ZS:26,3, T:0,9, F:23,6, CH:91,2, C:16,9, Ca:30,6</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, kéndioxid</i>	

Étlap

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) S:1,4, E:720,0, ZS:28,7, T:2,8, F:41,9, CH:66,3, C:5,1, Ca:129,8	-Meggyleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret S:1,8, E:649,0, ZS:17,7, T:2,2, F:28,6, CH:87,0, C:22,0, Ca:86,8	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -"Bolognai penne (L, G, T) S:3,8, E:886,0, ZS:35,0, T:0,5, F:45,4, CH:95,0, C:9,7, Ca:237,9	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) S:1,4, E:1 708,0, ZS:32,9, T:1,5, F:72,2, CH:261,9, C:125,7, Ca:61,1	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Darás metélt (G, T) -Kajsziarack lekvár S:1,7, E:1 073,0, ZS:32,8, T:0,8, F:24,8, CH:176,9, C:19,1, Ca:45,9
Összesen	S:1,4, E:720,0, ZS:28,7, T:2,8, F:41,9, CH:66,3, C:5,1, Ca:129,8	S:1,8, E:649,0, ZS:17,7, T:2,2, F:28,6, CH:87,0, C:22,0, Ca:86,8	S:3,8, E:886,0, ZS:35,0, T:0,5, F:45,4, CH:95,0, C:9,7, Ca:237,9	S:1,4, E:1 708,0, ZS:32,9, T:1,5, F:72,2, CH:261,9, C:125,7, Ca:61,1	S:1,7, E:1 073,0, ZS:32,8, T:0,8, F:24,8, CH:176,9, C:19,1, Ca:45,9

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	