

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)	-Gyümölcs tea -Fokhagymás vajkrém -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:0,1, E:315,0, ZS:7,6, T:0,8, F:15,2, CH:43,1, C:5,1, Ca:0,4</i>	<i>S:0,0, E:432,0, ZS:11,2, T:0,0, F:16,2, CH:63,3, C:7,0, Ca:11,3</i>	<i>S:1,7, E:426,0, ZS:15,1, T:5,1, F:22,1, CH:45,4, C:3,4, Ca:264,5</i>	<i>S:1,9, E:266,0, ZS:6,8, T:1,7, F:11,6, CH:36,4, C:6,3, Ca:114,5</i>	<i>S:0,0, E:352,0, ZS:10,3, T:0,0, F:15,2, CH:47,7, C:8,6, Ca:0,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye	-Májgaluskaleves (T, G) -Káposztás tészta (G)	-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:1,0, E:631,0, ZS:18,0, T:0,7, F:25,7, CH:81,9, C:6,4, Ca:68,2</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>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Alma -Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D)	-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:0,6, E:452,0, ZS:16,2, T:3,0, F:5,3, CH:75,5, C:29,0, 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:3,1, E:1 209,0, ZS:38,7, T:2,1, F:68,9, CH:136,7, C:10,2, Ca:362,0</i>	<i>S:1,6, E:1 515,0, ZS:45,4, T:3,7, F:47,2, CH:220,7, C:42,4, Ca:91,3</i>	<i>S:4,2, E:1 397,0, ZS:56,7, T:14,1, F:57,2, CH:149,5, C:11,5, Ca:736,2</i>	<i>S:5,8, E:2 858,0, ZS:71,9, T:7,0, F:96,4, CH:429,3, C:139,6, Ca:240,7</i>	<i>S:2,5, E:1 253,0, ZS:46,0, T:8,5, F:47,0, CH:166,4, C:30,2, Ca:1 054,9</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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.02.02.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.02.03.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.02.04.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.02.05.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.02.06.</i>
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea -Tejbedara fahéj szórattal (G, L) <i>S:0,0, E:393,0, ZS:3,9, T:0,2, F:13,0, CH:73,4, C:25,6, Ca:0,1</i>	-Narancsos tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,0, E:501,0, ZS:17,5, T:4,8, F:23,5, CH:61,6, C:7,0, Ca:11,3</i>	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Zöldpaprika <i>S:2,3, E:398,0, ZS:12,3, T:0,3, F:15,3, CH:54,5, C:4,5, Ca:19,2</i>		
<i>Ebéd</i>	-Vajgaluska leves (G, L, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:0,5, E:810,0, ZS:28,7, T:3,6, F:47,0, CH:85,5, C:4,8, Ca:60,3</i>	-Legényfogó leves (L, G, T) -Lecsős tokány (G) -Tarhonya köret (G, T) <i>S:3,0, E:617,0, ZS:23,8, T:2,7, F:34,9, CH:61,3, C:11,5, Ca:57,2</i>	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) <i>S:1,1, E:547,0, ZS:26,3, T:2,3, F:24,7, CH:49,9, C:4,9, Ca:237,8</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:257,0, ZS:9,9, T:1,3, F:9,1, CH:29,8, C:3,4, Ca:189,3</i>	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,3, E:229,0, ZS:2,7, T:0,0, F:6,6, CH:41,2, C:0,3, Ca:100,0</i>	-Natúr vajkrém -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:2,1, E:388,0, ZS:9,5, T:0,0, F:10,2, CH:63,2, C:0,0, Ca:30,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:1 461,0, ZS:42,5, T:5,0, F:69,1, CH:188,7, C:33,8, Ca:249,7</i>	<i>S:3,3, E:1 347,0, ZS:43,9, T:7,5, F:64,9, CH:164,1, C:18,8, Ca:168,4</i>	<i>S:5,4, E:1 334,0, ZS:48,1, T:2,6, F:50,2, CH:167,6, C:9,4, Ca:287,0</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>	