

Étlap

<i>Felsős iskolás</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>				-Málna-csipke Tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Hónapos retek <i>S:1,2, E:593,0, ZS:25,5, T:6,6, F:24,9, CH:63,4, C:9,5, Ca:22,4</i>	-Szilvás tea -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:3,2, E:475,0, ZS:12,1, T:0,9, F:10,4, CH:72,0, C:7,0, Ca:18,4</i>
<i>Ebéd</i>				-Medvehagyma krémleves (G, L) -Csirke nuggets (G, Z) -Tepsis burgonya <i>S:10,5, E:346,0, ZS:7,9, T:1,4, F:8,7, CH:58,0, C:1,5, Ca:32,8</i>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Csokoládés gombóc (G, L) <i>S:2,3, E:894,0, ZS:27,3, T:5,1, F:27,8, CH:129,4, C:39,3, Ca:24,8</i>
<i>Uzsonna</i>				-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:258,0, ZS:9,0, T:4,4, F:7,1, CH:33,4, C:4,1, Ca:115,2</i>	-Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma <i>S:0,3, E:300,0, ZS:5,9, T:0,0, F:9,5, CH:50,6, C:0,3, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:13,1, E:1 197,0, ZS:42,4, T:12,5, F:40,7, CH:154,8, C:15,0, Ca:170,4</i>	<i>S:5,7, E:1 669,0, ZS:45,3, T:6,0, F:47,7, CH:251,9, C:46,7, Ca:43,2</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

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.09.	<i>Kedd</i> 2026.02.10.	<i>Szerda</i> 2026.02.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.12.	<i>Péntek</i> 2026.02.13.
<i>Tízórai</i>	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S)	-banános tejturmix (L) -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Paradicsom	-Birsalma-eper tea -Natúr sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Eper lekvár -Rozskenyér (G)	-Vörösfőnytea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	S:0,6, E:476,0, ZS:9,3, T:4,6, F:12,4, CH:84,1, C:43,0, Ca:300,0	S:1,6, E:682,0, ZS:19,1, T:1,3, F:39,9, CH:99,3, C:25,1, Ca:367,1	S:0,2, E:413,0, ZS:8,3, T:2,0, F:18,6, CH:65,5, C:9,0, Ca:100,4	S:0,0, E:507,0, ZS:8,0, T:4,3, F:13,5, CH:93,3, C:50,8, Ca:477,8	S:1,1, E:479,0, ZS:15,8, T:4,7, F:20,4, CH:62,6, C:8,1, Ca:16,6
<i>Ebéd</i>	-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
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Zsemle (G) -Paradicsom
	S:1,3, E:266,0, ZS:7,6, T:1,3, F:15,3, CH:30,6, C:3,9, Ca:125,8	S:2,6, E:424,0, ZS:10,4, T:4,6, F:16,9, CH:64,4, C:0,0, Ca:168,0	S:2,1, E:339,0, ZS:17,4, T:6,1, F:12,2, CH:30,8, C:3,6, Ca:114,5	S:2,9, E:463,0, ZS:14,0, T:7,0, F:16,0, CH:66,7, C:0,4, Ca:218,1	S:1,3, E:319,0, ZS:4,2, T:2,0, F:10,4, CH:57,1, C:2,6, Ca:4,7
<i>Összesen</i>	S:3,5, E:2 002,0, ZS:39,9, T:6,2, F:78,3, CH:314,2, C:116,5, Ca:499,1	S:6,0, E:1 644,0, ZS:50,0, T:6,6, F:91,5, CH:215,0, C:28,4, Ca:557,1	S:4,4, E:1 673,0, ZS:52,8, T:12,6, F:74,1, CH:188,7, C:25,5, Ca:326,0	S:4,1, E:1 926,0, ZS:65,4, T:16,0, F:65,7, CH:261,8, C:59,1, Ca:843,2	S:2,5, E:1 167,0, ZS:42,8, T:8,9, F:45,6, CH:144,4, C:14,2, Ca:76,2

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

Étlap

<i>Felsőiskolás</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>Tízórai</i>	-Málna tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat <i>S:0,7, E:780,0, ZS:14,4, T:8,3, F:24,8, CH:136,6, C:66,2, Ca:560,6</i>	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) <i>S:0,8, E:453,0, ZS:17,1, T:8,4, F:15,1, CH:58,0, C:25,7, Ca:328,9</i>	-Földiszedres tea -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:2,1, E:392,0, ZS:18,6, T:6,9, F:13,1, CH:40,1, C:3,5, Ca:114,5</i>		
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos pulykaraguleves (G, L, T, Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sült virsli <i>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</i>	-Mexikói leves (Z, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) <i>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</i>	-Körtekrémleves (L, Z, M) -Tavaszi rizses hús <i>S:2,1, E:673,0, ZS:24,2, T:1,7, F:24,4, CH:89,9, C:12,1, Ca:46,5</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:388,0, ZS:9,0, T:2,9, F:16,6, CH:57,9, C:1,4, Ca:0,0</i>	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom <i>S:4,0, E:857,0, ZS:17,7, T:9,2, F:38,8, CH:133,1, C:4,1, Ca:406,8</i>	-Sonkás kockasajt -Csavart kifli -Paradicsom <i>S:0,9, E:309,0, ZS:2,9, T:1,3, F:0,8, CH:60,0, C:2,2, Ca:0,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:2 231,0, ZS:79,4, T:12,0, F:88,1, CH:268,8, C:79,0, Ca:604,9</i>	<i>S:8,8, E:2 447,0, ZS:78,3, T:21,3, F:86,6, CH:337,8, C:34,0, Ca:745,2</i>	<i>S:5,2, E:1 374,0, ZS:45,7, T:9,9, F:38,2, CH:190,0, C:17,8, Ca:161,0</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: szezám
K: szulfidok, kén-dioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek