

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.
Tízórai				-Erdei gyümölcsös tea -Vaníliás túrókrém (L) -Rozskenyér (G)	-Földiszedres tea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom
				S:0,1, E:400,0, ZS:9,8, T:6,0, F:23,2, CH:54,7, C:12,4, Ca:90,4	S:0,2, E:461,0, ZS:12,2, T:2,6, F:21,3, CH:63,7, C:0,0, Ca:79,2
Ebéd				-Karalábéleves (G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Nudli mákos (G, T)
				S:2,1, E:535,0, ZS:19,9, T:2,7, F:22,2, CH:62,7, C:8,1, Ca:255,2	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
Uzsonna				-Házi húskrém (L) -Csavart kifli -Paradicsom	-Görög joghurt (G, L, T, F, D)
				S:1,7, E:326,0, ZS:3,6, T:1,6, F:2,9, CH:60,6, C:2,2, Ca:0,4	S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7
Összesen				S:3,9, E:1 261,0, ZS:33,3, T:10,3, F:48,3, CH:178,0, C:22,7, Ca:346,0	S:1,1, E:1 741,0, ZS:44,1, T:7,1, F:47,6, CH:171,1, C:31,9, Ca:207,4

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	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.23.	<i>Kedd</i> 2026.02.24.	<i>Szerda</i> 2026.02.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.26.	<i>Péntek</i> 2026.02.27.
<i>Tízórai</i>	-Narancsos tea -Fahéjas zabkása (L, G) <i>S:0,0, E:231,0, ZS:5,8, T:2,6, F:8,0, CH:41,0, C:21,4, Ca:180,0</i>	-Epres tea -Rántotta (T) -Paradicsom -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,0, E:302,0, ZS:8,2, T:0,4, F:11,5, CH:41,9, C:3,4, Ca:113,9</i>	-Meggyes tea -Melegszendvics (L) -Zöldpaprika -Zöldpaprika <i>S:0,7, E:150,0, ZS:6,9, T:3,1, F:8,8, CH:15,3, C:8,2, Ca:114,4</i>	-Barackos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,2, E:460,0, ZS:15,4, T:1,2, F:17,5, CH:59,8, C:5,2, Ca:25,0</i>	-Tejturmix számocás (L, Z) -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:2,2, E:394,0, ZS:7,5, T:3,0, F:18,3, CH:62,4, C:9,5, Ca:1,8</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,6, E:896,0, ZS:31,1, T:3,2, F:48,0, CH:96,1, C:8,5, Ca:242,5</i>	-Meggyleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret -Vágott vegyes savanyúság <i>S:4,3, E:663,0, ZS:17,9, T:2,4, F:29,4, CH:89,4, C:24,2, Ca:86,8</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -"Bolognai penne (L, G, T) <i>S:3,8, E:886,0, ZS:35,0, T:0,5, F:45,4, CH:95,0, C:9,7, Ca:237,9</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) <i>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</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Darás metélt (G, T) -Kajsziparack lekvár <i>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</i>
<i>Uzsonna</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika -Zöldpaprika <i>S:3,6, E:340,0, ZS:10,4, T:1,3, F:8,0, CH:35,9, C:3,4, Ca:114,5</i>	-Fokhagymás vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek <i>S:1,3, E:389,0, ZS:9,9, T:4,8, F:18,2, CH:58,5, C:4,0, Ca:113,1</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:3,4, E:534,0, ZS:18,4, T:9,9, F:26,0, CH:64,6, C:0,3, Ca:378,1</i>	-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:3,8, E:332,0, ZS:11,6, T:4,0, F:8,0, CH:49,5, C:4,8, Ca:114,2</i>	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka <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:6,2, E:1 467,0, ZS:47,3, T:7,1, F:64,0, CH:172,9, C:33,3, Ca:537,0</i>	<i>S:7,6, E:1 355,0, ZS:36,0, T:7,6, F:59,1, CH:189,8, C:31,6, Ca:313,8</i>	<i>S:7,9, E:1 571,0, ZS:60,3, T:13,5, F:80,2, CH:174,9, C:18,2, Ca:730,3</i>	<i>S:5,4, E:2 500,0, ZS:59,9, T:6,7, F:97,7, CH:371,1, C:135,8, Ca:200,3</i>	<i>S:6,2, E:1 829,0, ZS:47,8, T:7,1, F:46,7, CH:298,8, C:31,2, Ca:1 058,9</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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek