

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.02.	<i>Kedd</i> 2026.02.03.	<i>Szerda</i> 2026.02.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.05.	<i>Péntek</i> 2026.02.06.	<i>Szombat</i> 2026.02.07.	<i>Vasárnap</i> 2026.02.08.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Natúr vajkrém (L) -Félbarna kenyér (G)	-Kakao (L) -Aranygaluska (G, L, T, O)	-Krém túró (L) -Sajtos bordás kifli (G, L, O)	-Tea -Kenőmájás (L, O, G, T, M) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Karamellás tej (L) -Burgonyás pogácsa (G, L, T, O)	--	--
	S:1,5, E:319,0, ZS:6,5, T:3,6, F:9,7, CH:53,9, C:14,9, Ca:0,1	S:1,3, E:497,0, ZS:13,6, T:7,9, F:19,5, CH:72,8, C:25,9, Ca:132,0	S:3,3, E:441,0, ZS:10,1, T:2,9, F:16,7, CH:70,0, C:17,3, Ca:90,0	S:2,0, E:301,0, ZS:9,5, T:3,5, F:9,7, CH:43,0, C:14,3, Ca:0,1	S:7,6, E:608,0, ZS:30,9, T:12,4, F:19,6, CH:62,1, C:23,7, Ca:132,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Paradicsomos húsgombóc (G, T, L, Z, M) -Félbarna kenyér (G)	-Magyaros rizsleves (G, L, T, Z, M) -Zöldséges csirkés tészta (G, T, L, Z, M) -Mórai paraszt kenyér (G)	-Lebbencsleves (G, T, L, Z, M) -Sült virsli -Sárgaborsófőzelék (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) -Mandarin	-Gyümölcsleves (G, L, T, M) -Rántott sajt (G, L, T, O, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G)	-Raguleves (G, L, T, Z, M) -Piskóta tekerecs (G, T) -Búzakenyér (G) -Banán	--	--
	S:5,1, E:800,0, ZS:19,0, T:1,6, F:33,9, CH:120,5, C:30,8, Ca:24,2	S:3,0, E:697,0, ZS:9,1, T:1,4, F:39,9, CH:110,6, C:6,5, Ca:52,8	S:6,3, E:807,0, ZS:29,5, T:8,5, F:30,8, CH:98,6, C:6,3, Ca:70,7	S:5,3, E:2003,0, ZS:127,2, T:27,8, F:36,9, CH:169,5, C:45,0, Ca:24,4	S:3,3, E:495,0, ZS:6,2, T:0,3, F:21,6, CH:85,4, C:1,9, Ca:223,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Uzsonna</i>	-Teljes kiőrlésű baconos csavart (G, L, T) -Alma	-Tepertőkrém (M) -Mórai paraszt kenyér (G) -Paradicsom	-Tejfölös túró (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika	-Sonkás szelet -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Kápi paprika	-Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóuborka	--	--
	S:1,1, E:46,0, ZS:23,8, T:7,6, F:13,3, CH:72,3, C:4,6, Ca:9,0	S:1,4, E:351,0, ZS:24,6, T:8,1, F:9,6, CH:22,3, C:0,2, Ca:38,4	S:1,1, E:297,0, ZS:9,0, T:5,4, F:10,8, CH:42,3, C:3,2, Ca:391,4	S:2,4, E:541,0, ZS:22,0, T:6,0, F:15,1, CH:69,2, C:0,6, Ca:18,1	S:1,2, E:270,0, ZS:13,1, T:8,5, F:6,9, CH:30,1, C:1,0, Ca:12,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:7,7, E:1165,0, ZS:49,3, T:12,7, F:56,9, CH:246,7, C:50,2, Ca:33,2	S:5,7, E:1545,0, ZS:47,4, T:17,4, F:69,0, CH:205,6, C:32,6, Ca:223,2	S:10,8, E:1545,0, ZS:48,6, T:16,8, F:58,3, CH:210,9, C:26,8, Ca:552,1	S:9,6, E:2845,0, ZS:158,7, T:37,3, F:61,8, CH:281,7, C:59,9, Ca:42,6	S:12,1, E:1373,0, ZS:50,1, T:21,1, F:48,2, CH:177,7, C:26,6, Ca:367,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

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