

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 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>Ebéd</i>				-Medvehagyma krémleves (G, L) -Csirke nuggets (G, Z) -Tepsis burgonya <i>S:8,6, E:305,0, ZS:6,9, T:1,2, F:7,6, CH:51,4, C:1,2, Ca:28,4</i>	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Csokoládés gombóc (G, L) <i>S:1,8, E:729,0, ZS:22,4, T:4,2, F:22,9, CH:105,0, C:32,2, Ca:20,7</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:8,6, E:305,0, ZS:6,9, T:1,2, F:7,6, CH:51,4, C:1,2, Ca:28,4</i>	<i>S:1,8, E:729,0, ZS:22,4, T:4,2, F:22,9, CH:105,0, C:32,2, Ca:20,7</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: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.02.09.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.02.10.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.02.11.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.02.12.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.02.13.</i>
<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)
	<i>S:1,4, E:1 078,0, ZS:19,6, T:0,2, F:42,9, CH:171,2, C:58,2, Ca:65,0</i>	<i>S:1,5, E:436,0, ZS:16,9, T:0,5, F:28,0, CH:41,3, C:2,7, Ca:17,6</i>	<i>S:1,8, E:781,0, ZS:22,2, T:3,6, F:35,9, CH:81,9, C:11,0, Ca:95,9</i>	<i>S:1,0, E:787,0, ZS:36,0, T:3,9, F:30,0, CH:82,9, C:6,5, Ca:123,0</i>	<i>S:0,0, E:307,0, ZS:19,0, T:1,9, F:12,2, CH:20,5, C:2,9, Ca:45,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:1 078,0, ZS:19,6, T:0,2, F:42,9, CH:171,2, C:58,2, Ca:65,0</i>	<i>S:1,5, E:436,0, ZS:16,9, T:0,5, F:28,0, CH:41,3, C:2,7, Ca:17,6</i>	<i>S:1,8, E:781,0, ZS:22,2, T:3,6, F:35,9, CH:81,9, C:11,0, Ca:95,9</i>	<i>S:1,0, E:787,0, ZS:36,0, T:3,9, F:30,0, CH:82,9, C:6,5, Ca:123,0</i>	<i>S:0,0, E:307,0, ZS:19,0, T:1,9, F:12,2, CH:20,5, C:2,9, Ca:45,8</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: szeszámag</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>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 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>	-Tárkonyos pulykaraguleves (G, L, T, Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sült virsli <i>S:1,6, E:974,0, ZS:54,4, T:0,7, F:42,2, CH:62,3, C:9,5, Ca:37,5</i>	-Mexikói leves (Z, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) <i>S:3,3, E:915,0, ZS:35,1, T:3,0, F:26,4, CH:118,3, C:3,4, Ca:7,9</i>	-Körtekrémleves (L, Z, M) -Tavaszi rizses hús <i>S:1,8, E:575,0, ZS:19,9, T:1,5, F:19,9, CH:80,0, C:11,9, Ca:37,2</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,6, E:974,0, ZS:54,4, T:0,7, F:42,2, CH:62,3, C:9,5, Ca:37,5</i>	<i>S:3,3, E:915,0, ZS:35,1, T:3,0, F:26,4, CH:118,3, C:3,4, Ca:7,9</i>	<i>S:1,8, E:575,0, ZS:19,9, T:1,5, F:19,9, CH:80,0, C:11,9, Ca:37,2</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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek