

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>				-Karalábéleves (G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Nudli mákos (G, T)
				<i>S:0,7, E:292,0, ZS:14,2, T:1,8, F:13,0, CH:27,0, C:3,9, Ca:114,7</i>	<i>S:0,6, E:933,0, ZS:21,5, T:0,7, F:19,4, CH:73,8, C:13,6, Ca:25,5</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:0,7, E:292,0, ZS:14,2, T:1,8, F:13,0, CH:27,0, C:3,9, Ca:114,7</i>	<i>S:0,6, E:933,0, ZS:21,5, T:0,7, F:19,4, CH:73,8, C:13,6, Ca:25,5</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>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.02.23.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.02.24.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.02.25.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.02.26.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.02.27.</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <i>S:1,2, E:603,0, ZS:24,1, T:2,3, F:35,1, CH:55,3, C:4,3, Ca:108,3</i>	-Meggyleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret <i>S:1,6, E:568,0, ZS:14,9, T:1,8, F:24,7, CH:77,5, C:18,6, Ca:76,5</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -"Bolognai penne (L, G, T) <i>S:3,1, E:717,0, ZS:28,4, T:0,4, F:36,5, CH:76,9, C:7,9, Ca:190,7</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) <i>S:1,1, E:1 409,0, ZS:26,9, T:1,2, F:59,4, CH:216,5, C:104,8, Ca:49,0</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Darás metélt (G, T) -Kajsziarack lekvár <i>S:1,4, E:882,0, ZS:26,4, T:0,6, F:20,2, CH:147,0, C:15,7, Ca:38,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,2, E:603,0, ZS:24,1, T:2,3, F:35,1, CH:55,3, C:4,3, Ca:108,3</i>	<i>S:1,6, E:568,0, ZS:14,9, T:1,8, F:24,7, CH:77,5, C:18,6, Ca:76,5</i>	<i>S:3,1, E:717,0, ZS:28,4, T:0,4, F:36,5, CH:76,9, C:7,9, Ca:190,7</i>	<i>S:1,1, E:1 409,0, ZS:26,9, T:1,2, F:59,4, CH:216,5, C:104,8, Ca:49,0</i>	<i>S:1,4, E:882,0, ZS:26,4, T:0,6, F:20,2, CH:147,0, C:15,7, Ca:38,3</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, kén-dioxid</i>	