

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>Tízórai</i>				-Málna-csipke Tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Hónapos retek <i>S:1,0, E:481,0, ZS:20,4, T:5,3, F:20,0, CH:52,4, C:9,3, Ca:18,0</i>	-Szilvás tea -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:2,6, E:389,0, ZS:9,7, T:0,7, F:8,5, CH:59,5, C:7,0, Ca:14,8</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>Uzsonna</i>				-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:233,0, ZS:8,7, T:4,4, F:6,2, CH:29,1, C:3,6, Ca:99,1</i>	-Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma <i>S:0,2, E:263,0, ZS:4,8, T:0,0, F:8,2, CH:45,1, C:0,2, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:10,8, E:1 019,0, ZS:35,9, T:10,8, F:33,7, CH:133,0, C:14,1, Ca:145,5</i>	<i>S:4,6, E:1 381,0, ZS:37,0, T:4,9, F:39,6, CH:209,5, C:39,5, Ca:35,5</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 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)	-Vörösfőnya tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	<i>S:0,5, E:409,0, ZS:8,8, T:4,5, F:11,4, CH:69,6, C:36,7, Ca:300,0</i>	<i>S:1,6, E:608,0, ZS:15,6, T:1,0, F:34,5, CH:91,9, C:21,1, Ca:305,5</i>	<i>S:0,2, E:348,0, ZS:7,5, T:2,0, F:15,5, CH:54,9, C:9,0, Ca:100,4</i>	<i>S:0,0, E:420,0, ZS:7,8, T:4,3, F:12,6, CH:73,2, C:37,7, Ca:418,5</i>	<i>S:0,9, E:392,0, ZS:12,9, T:3,8, F:16,6, CH:51,9, C:8,1, Ca:15,6</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>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű 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 kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Zsemle (G) -Paradicsom
	<i>S:1,1, E:224,0, ZS:6,2, T:1,1, F:12,6, CH:26,4, C:3,3, Ca:109,3</i>	<i>S:2,1, E:342,0, ZS:8,3, T:3,7, F:13,7, CH:52,0, C:0,0, Ca:134,4</i>	<i>S:1,8, E:281,0, ZS:14,0, T:4,9, F:10,1, CH:26,3, C:3,1, Ca:98,0</i>	<i>S:2,3, E:382,0, ZS:12,0, T:6,1, F:13,4, CH:54,0, C:0,4, Ca:189,4</i>	<i>S:1,3, E:310,0, ZS:3,5, T:1,6, F:10,2, CH:56,7, C:2,4, Ca:3,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,0, E:1 712,0, ZS:34,6, T:5,8, F:66,9, CH:267,1, C:98,2, Ca:474,3</i>	<i>S:5,1, E:1 386,0, ZS:40,8, T:5,3, F:76,2, CH:185,2, C:23,8, Ca:457,5</i>	<i>S:3,8, E:1 411,0, ZS:43,7, T:10,6, F:61,6, CH:163,0, C:23,1, Ca:294,3</i>	<i>S:3,3, E:1 589,0, ZS:55,7, T:14,2, F:56,0, CH:210,1, C:44,6, Ca:730,9</i>	<i>S:2,2, E:1 008,0, ZS:35,4, T:7,3, F:39,1, CH:129,0, C:13,3, Ca:65,1</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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.16.	<i>Kedd</i> 2026.02.17.	<i>Szerda</i> 2026.02.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.19.	<i>Péntek</i> 2026.02.20.
<i>Tízórai</i>	-Málna tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat S:0,5, E:631,0, ZS:11,6, T:6,7, F:20,0, CH:110,8, C:54,5, Ca:448,5	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,7, E:415,0, ZS:15,6, T:7,8, F:14,2, CH:52,7, C:24,9, Ca:325,6	-Földiszedres tea -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,8, E:332,0, ZS:15,1, T:5,5, F:11,0, CH:35,6, C:3,0, Ca:98,0		
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos pulykaraguleves (G, L, T, Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sült virsli S:1,6, E:974,0, ZS:54,4, T:0,7, F:42,2, CH:62,3, C:9,5, Ca:37,5	-Mexikói leves (Z, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) S:3,3, E:915,0, ZS:35,1, T:3,0, F:26,4, CH:118,3, C:3,4, Ca:7,9	-Körtekrémleves (L, Z, M) -Tavaszi rizses hús 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>Uzsonna</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:0,1, E:311,0, ZS:7,0, T:2,2, F:13,5, CH:46,6, C:1,1, Ca:0,0	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom S:3,3, E:720,0, ZS:16,5, T:8,8, F:33,8, CH:107,1, C:3,3, Ca:396,4	-Sonkás kockasajt -Csavart kifli -Paradicsom 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>Összesen</i>	S:2,2, E:1 915,0, ZS:73,1, T:9,5, F:75,6, CH:219,7, C:65,0, Ca:486,0	S:7,3, E:2 050,0, ZS:67,1, T:19,7, F:74,4, CH:278,0, C:31,6, Ca:729,9	S:4,5, E:1 217,0, ZS:37,8, T:8,3, F:31,6, CH:175,6, C:17,1, Ca:135,2		

Jó étvágyat!

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