

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>Tízórai</i>				-Erdei gyümölcsös tea -Vaníliás túrókrém (L) -Rozskenyér (G)	-Földiszedres tea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom
				<i>S:0,1, E:338,0, ZS:8,1, T:4,9, F:19,1, CH:47,6, C:11,5, Ca:72,4</i>	<i>S:0,2, E:378,0, ZS:9,8, T:2,1, F:17,2, CH:52,9, C:0,0, Ca:63,3</i>
<i>Ebéd</i>				-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)
				<i>S:1,7, E:443,0, ZS:16,2, T:2,1, F:18,3, CH:52,5, C:6,8, Ca:211,3</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>Uzsonna</i>				-Házi húskrém (L) -Csavart kifli -Paradicsom	-Görög joghurt (G, L, T, F, D)
				<i>S:1,6, E:323,0, ZS:3,4, T:1,5, F:2,5, CH:60,5, C:2,2, Ca:0,3</i>	<i>S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:3,4, E:1 104,0, ZS:27,8, T:8,5, F:39,8, CH:160,6, C:20,5, Ca:284,0</i>	<i>S:0,9, E:1 437,0, ZS:36,9, T:6,4, F:39,3, CH:142,9, C:28,6, Ca:186,5</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: 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> (7-10 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:193,0, ZS:4,8, T:2,1, F:6,7, CH:34,1, C:17,8, Ca:150,0</i>	-Epres tea -Rántotta (T) -Paradicsom -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,7, E:263,0, ZS:6,7, T:0,4, F:9,7, CH:37,6, C:2,9, Ca:97,8</i>	-Meggyes tea -Melegszendvics (L) -Zöldpaprika -Zöldpaprika <i>S:0,5, E:123,0, ZS:5,1, T:2,2, F:6,8, CH:14,5, C:8,1, Ca:76,4</i>	-Barackos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,2, E:374,0, ZS:12,4, T:0,9, F:14,1, CH:49,0, C:5,2, Ca:22,3</i>	-Tejturmix számócás (L, Z) -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:2,0, E:371,0, ZS:6,3, T:2,5, F:16,7, CH:61,1, C:8,1, Ca:1,4</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:2,2, E:754,0, ZS:26,2, T:2,7, F:40,4, CH:80,8, C:7,2, Ca:204,9</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:3,9, E:581,0, ZS:15,1, T:2,0, F:25,5, CH:79,7, C:20,6, 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) -Kajszibarack 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>Uzsonna</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika -Zöldpaprika <i>S:3,0, E:288,0, ZS:8,6, T:1,1, F:7,1, CH:31,4, C:2,9, Ca:98,0</i>	-Fokhagymás vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek <i>S:1,1, E:351,0, ZS:8,3, T:3,9, F:17,2, CH:53,9, C:3,4, Ca:96,9</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:2,7, E:437,0, ZS:15,2, T:8,2, F:21,5, CH:52,2, C:0,3, Ca:314,4</i>	-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:3,1, E:288,0, ZS:9,5, T:3,2, F:7,0, CH:43,8, C:4,1, Ca:97,8</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:5,2, E:1 235,0, ZS:39,6, T:5,9, F:54,2, CH:146,3, C:27,9, Ca:453,0</i>	<i>S:6,6, E:1 195,0, ZS:30,1, T:6,2, F:52,4, CH:171,2, C:26,9, Ca:271,1</i>	<i>S:6,4, E:1 276,0, ZS:48,7, T:10,7, F:64,9, CH:143,6, C:16,3, Ca:581,5</i>	<i>S:4,4, E:2 070,0, ZS:48,8, T:5,4, F:80,5, CH:309,3, C:114,0, Ca:169,1</i>	<i>S:5,7, E:1 615,0, ZS:40,1, T:6,4, F:40,5, CH:267,5, C:26,5, Ca:1 051,0</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