

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>	-Kakaó (L) -Sajtos szál (G, L) <i>S:4,4, E:656,0, ZS:35,0, T:6,0, F:18,6, CH:65,4, C:25,7, Ca:126,0</i>	-Tea -Magyaros vajkrém (L) -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:0,6, E:168,0, ZS:5,2, T:3,3, F:3,1, CH:27,1, C:12,6, Ca:0,1</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Tejes kifli (G, L) <i>S:1,4, E:424,0, ZS:4,6, T:1,5, F:14,0, CH:80,2, C:17,8, Ca:125,0</i>	-Tea -Áfonyás ökörszem (G, L, T) <i>S:1,0, E:619,0, ZS:25,3, T:13,7, F:7,8, CH:90,0, C:50,4, Ca:0,1</i>	-Tea -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) <i>S:1,2, E:313,0, ZS:13,1, T:8,5, F:6,5, CH:41,3, C:13,0, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Tarhonyaleves (G, T, L, Z, M) -Rántott csirkemell (T, G, L, Z, M) -Őszibarack mártás (G, L, T, Z, O, M) -Búza kenyér (G) <i>S:9,1, E:867,0, ZS:21,6, T:6,9, F:33,0, CH:131,7, C:46,0, Ca:45,5</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Hagymás szelet (G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Mórai paraszt kenyér (G) -Savanyú uborka <i>S:2,7, E:930,0, ZS:39,8, T:3,6, F:28,2, CH:90,6, C:21,9, Ca:9,5</i>	-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Tejberizs kakaós porcukorral (L) -Félbarna kenyér (G) -Banán <i>S:5,0, E:1 107,0, ZS:14,6, T:5,2, F:37,5, CH:201,5, C:52,9, Ca:188,9</i>	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Fasírtgolyó (G, T) -Tökfőzelék (G, L) -Búza kenyér (G) -Müzli szelet (G, L, F, O) <i>S:5,5, E:722,0, ZS:21,4, T:6,4, F:20,2, CH:108,4, C:15,8, Ca:71,5</i>	-KarfiolkréMLEVES levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Csirkecomb filé pörkölt (G, L, T, Z, M) -Tészta (G, T) -Búza kenyér (G) <i>S:4,8, E:956,0, ZS:27,9, T:5,8, F:34,6, CH:131,2, C:3,6, Ca:46,1</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tepertőkrém (M) -Búza kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,8, E:389,0, ZS:20,3, T:6,6, F:10,7, CH:40,7, C:1,4, Ca:31,4</i>	-Sajtszelet (L) -Margarin (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Jégsapretek <i>S:1,4, E:342,0, ZS:21,4, T:5,6, F:7,3, CH:29,4, C:1,0, Ca:3,0</i>	-Sertés párizsi (L, O) -Teavaj (L) -Félbarna kenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:2,2, E:424,0, ZS:21,9, T:12,0, F:13,5, CH:41,7, C:1,4, Ca:12,7</i>	-Harcapástétom (H, O) -Vizes zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,9, E:451,0, ZS:11,9, T:1,9, F:13,5, CH:70,5, C:0,3, Ca:38,4</i>	-Csokoládékrém (L, O, D) -Búza kenyér (G) <i>S:1,1, E:324,0, ZS:9,3, T:1,8, F:6,4, CH:53,1, C:9,8, Ca:24,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:15,3, E:1 913,0, ZS:76,9, T:19,4, F:62,2, CH:237,8, C:73,2, Ca:202,9</i>	<i>S:4,7, E:1 441,0, ZS:66,4, T:12,5, F:38,7, CH:147,1, C:35,5, Ca:12,5</i>	<i>S:8,6, E:1 955,0, ZS:41,2, T:18,7, F:65,0, CH:323,5, C:72,2, Ca:326,6</i>	<i>S:8,3, E:1 792,0, ZS:58,7, T:22,0, F:41,5, CH:268,8, C:66,5, Ca:109,9</i>	<i>S:7,0, E:1 594,0, ZS:50,3, T:16,0, F:47,5, CH:225,6, C:26,4, Ca:73,1</i>

Jó étvágyat!

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

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: szulfitek, kén-dioxid	