

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>	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű gabonapehely (G) <i>S:0,2, E:118,0, ZS:5,9, T:4,0, F:6,3, CH:9,9, C:9,9, Ca:0,0</i>	-Tea -Sajtkrém (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,7, E:297,0, ZS:4,5, T:2,3, F:9,4, CH:53,1, C:14,5, Ca:143,8</i>	-Krém túró (L) -Kukoricás buci (G, L, S) <i>S:2,2, E:414,0, ZS:10,5, T:5,5, F:17,8, CH:62,4, C:18,0, Ca:90,0</i>	-Tea -Virslis kifli (G, T) <i>S:0,6, E:49,0, ZS:21,2, T:2,7, F:9,9, CH:66,2, C:19,0, Ca:0,1</i>	-Kakaó (L) -Foszlós kalács (G, L, T, O) <i>S:1,3, E:481,0, ZS:12,4, T:7,2, F:19,3, CH:71,2, C:24,7, Ca:126,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Tavaszi zöldségleves (G, T, L, Z, M) -Majoránnás tokány (G, L, T, Z, M) -Tészta (G, T) <i>S:3,8, E:696,0, ZS:28,8, T:5,2, F:30,2, CH:76,6, C:3,6, Ca:19,5</i>	-Tojásleves (G, L, T, Z, M) -Lecsós ragu (G, L, T, Z, M, F, H, O, C) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G) <i>S:6,5, E:986,0, ZS:24,4, T:2,1, F:33,7, CH:110,8, C:8,7, Ca:34,0</i>	-Hamis gulyásleves (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, T, L) -Félbarna kenyér (G) -Mandarin <i>S:6,3, E:1 551,0, ZS:49,9, T:17,9, F:59,7, CH:212,5, C:7,7, Ca:121,0</i>	-Gyümölcsleves (G, L, T, M) -Vajas harcsa szelet (H, G, L, T, Z, M) -Petrezselymes burgonya (G, L, T, Z, M) <i>S:2,9, E:563,0, ZS:16,0, T:2,4, F:20,6, CH:79,3, C:37,2, Ca:19,1</i>	-Galuskaleves (G, T, L, Z, M) -Székelykáposzta (G, L, T, Z, M) -Búza kenyér (G) <i>S:16,6, E:642,0, ZS:23,3, T:4,1, F:29,2, CH:75,3, C:4,8, Ca:123,2</i>
<i>Uzsonna</i>	-Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Búza kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,8, E:287,0, ZS:9,3, T:3,6, F:9,1, CH:41,1, C:1,7, Ca:31,4</i>	-Zabkeksz (G, L, T, D) -Alma <i>S:132,0, E:178 037,0, ZS:6 000,5, T:640,0, F:3 000,1, CH:26 808,4, C:9 200,0, Ca:7,2</i>	-Zöldséges szelet (L, Z, O, M) -Margarin (L) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom <i>S:2,3, E:453,0, ZS:26,4, T:7,3, F:13,0, CH:46,1, C:1,7, Ca:41,4</i>	-Csirkehúsos pástétom -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Jégcsapretek <i>S:2,0, E:268,0, ZS:10,3, T:3,2, F:11,2, CH:31,6, C:1,0, Ca:0,0</i>	-Sonkás szelet -Teavaj (L) -Vizes zsemle (G) -Kígyó uborka <i>S:2,2, E:465,0, ZS:14,5, T:9,4, F:15,0, CH:67,2, C:0,6, Ca:12,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,8, E:1 100,0, ZS:44,0, T:12,7, F:45,6, CH:127,6, C:15,2, Ca:50,9</i>	<i>S:140,2, E:179 320,0, ZS:6 029,4, T:644,4, F:3 043,2, CH:26 972,3, C:9 223,2, Ca:185,0</i>	<i>S:10,7, E:2 418,0, ZS:86,8, T:30,7, F:90,4, CH:321,0, C:27,4, Ca:252,4</i>	<i>S:5,5, E:880,0, ZS:47,5, T:8,3, F:41,8, CH:177,0, C:57,2, Ca:19,1</i>	<i>S:20,1, E:1 588,0, ZS:50,2, T:20,7, F:63,4, CH:213,7, C:30,1, Ca:261,9</i>

Jó étvágyat!

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

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>	