

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>	-Tea -Csokipudingos croissant (G, L) <i>S:0,0, E:245,0, ZS:9,9, T:1,1, F:2,7, CH:35,6, C:12,3, Ca:0,1</i>	-Tejeskávé (L, G) -Császárszemle (G, S) <i>S:2,2, E:466,0, ZS:12,7, T:5,7, F:14,1, CH:73,0, C:19,5, Ca:126,0</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Sajtos perec (G, L, T, O) <i>S:2,2, E:394,0, ZS:7,5, T:2,7, F:13,8, CH:65,6, C:18,1, Ca:125,0</i>	-Tea -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Búza kenyér (G) <i>S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4, CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5</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>	-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M) -Fasírt (T, G, L, Z, M) -Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M) -Búza kenyér (G) -Körte <i>S:7,1, E:891,0, ZS:39,3, T:10,7, F:30,6, CH:100,6, C:7,0, Ca:143,6</i>	-Csontleves (G, L, T, Z, M) -Tejszínes csirkemell (L, G, T, Z, M) -Kukoricás bulgur (G, L, T, Z, M) <i>S:5,6, E:587,0, ZS:18,6, T:2,1, F:30,0, CH:70,9, C:5,2, Ca:28,5</i>	-Zöldbableves sertéshússal (L, G, T, Z, M) -Fánk (G, T) -Félbarna kenyér (G) <i>S:3,1, E:600,0, ZS:17,9, T:3,1, F:23,6, CH:83,1, C:3,4, Ca:36,1</i>	-Meggyleves (G, L, T, M) -Paprikás burgonya sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Csemege uborka -Búza kenyér (G) <i>S:6,4, E:825,0, ZS:17,9, T:1,1, F:28,4, CH:131,3, C:47,7, Ca:24,4</i>	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Milánói makaróni (G, T, L, Z, M) -Félbarna kenyér (G) -Alma <i>S:8,8, E:908,0, ZS:26,5, T:8,9, F:44,2, CH:120,9, C:9,3, Ca:26,9</i>
<i>Uzsonna</i>	-Kockasajt (L) -Tejes kifli (G, L) -Paradicsom <i>S:1,6, E:413,0, ZS:9,6, T:4,6, F:14,8, CH:66,4, C:2,0, Ca:38,4</i>	-Harcspástétom (H, O) -Búza kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:311,0, ZS:11,7, T:1,6, F:8,7, CH:42,2, C:1,3, Ca:31,4</i>	-Olasz felvágott (O) -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Jégcsapretek <i>S:1,9, E:343,0, ZS:19,4, T:11,0, F:11,0, CH:30,2, C:1,0, Ca:2,6</i>	-Baconos rúd (G, L, T) <i>S:3,3, E:301,0, ZS:11,4, T:1,9, F:9,5, CH:39,2, C:2,0, Ca:0,0</i>	-Zala felvágott (O) -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Kígyóuborka <i>S:2,3, E:577,0, ZS:27,5, T:8,2, F:14,5, CH:66,3, C:0,5, Ca:13,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:8,7, E:1 549,0, ZS:58,7, T:16,4, F:48,1, CH:202,6, C:21,3, Ca:182,1</i>	<i>S:9,4, E:1 364,0, ZS:43,0, T:9,4, F:52,8, CH:186,1, C:26,1, Ca:185,9</i>	<i>S:7,3, E:1 337,0, ZS:44,7, T:16,8, F:48,4, CH:178,8, C:22,5, Ca:163,7</i>	<i>S:11,0, E:1 412,0, ZS:35,2, T:6,3, F:44,4, CH:222,2, C:62,4, Ca:48,9</i>	<i>S:12,2, E:1 797,0, ZS:67,1, T:25,6, F:65,2, CH:228,5, C:22,8, Ca:42,6</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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	