

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.02.	<i>Kedd</i> 2026.02.03.	<i>Szerda</i> 2026.02.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.05.	<i>Péntek</i> 2026.02.06.
<i>Tízórai</i>	-Kenőmájás (L, O) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,0, E:116,0, ZS:3,3, T:0,0, F:8,4, CH:14,6, C:0,0, Ca:5,4	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,9, E:249,0, ZS:16,1, T:6,0, F:8,6, CH:17,5, C:0,1, Ca:2,7	-Sajtos párizsi -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,9, E:251,0, ZS:16,7, T:4,6, F:10,7, CH:16,0, C:0,4, Ca:2,7	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0	-Teavaj (L) -Kalács kakaós (G, L, T) S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0, CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O) S:1,4, E:787,0, ZS:26,1, T:4,1, F:41,8, CH:92,8, C:7,0, Ca:4,6	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,8, E:782,0, ZS:19,9, T:1,9, F:31,8, CH:111,8, C:26,8, Ca:22,6	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós sertéshús (G) -Tarhonya. (G, O) S:0,9, E:754,0, ZS:27,5, T:2,9, F:33,3, CH:86,3, C:10,1, Ca:0,0	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L, G) -Alma S:1,0, E:919,0, ZS:25,4, T:3,4, F:36,0, CH:124,8, C:31,8, Ca:11,5	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Székelykáposzta (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,4, E:633,0, ZS:24,3, T:3,6, F:31,7, CH:66,9, C:5,9, Ca:3,3
<i>Uzsonna</i>	-Mátrai szalámi -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,5, E:238,0, ZS:15,3, T:6,0, F:7,5, CH:17,2, C:0,2, Ca:4,2	-Tonhalkrém (L, H) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Zöldpaprika S:0,4, E:255,0, ZS:10,6, T:1,0, F:10,4, CH:28,6, C:0,3, Ca:4,2	-Főtt kemény tojás (T) -Kenyer (G) -Uborka S:0,9, E:240,0, ZS:3,6, T:0,0, F:13,4, CH:26,9, C:0,0, Ca:12,9	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Kukoricás kenyér (G) -Zöldpaprika S:0,3, E:243,0, ZS:12,8, T:4,1, F:8,1, CH:23,3, C:0,2, Ca:4,2	-Füldői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:159,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:17,5, C:0,3, Ca:2,7
<i>Összesen</i>	S:2,9, E:1 141,0, ZS:44,7, T:10,0, F:57,7, CH:124,6, C:7,2, Ca:14,2	S:3,0, E:1 286,0, ZS:46,6, T:8,9, F:50,8, CH:157,9, C:27,2, Ca:29,5	S:3,7, E:1 245,0, ZS:47,8, T:7,5, F:57,4, CH:129,1, C:10,5, Ca:15,6	S:1,4, E:1 219,0, ZS:39,4, T:7,5, F:46,3, CH:158,0, C:33,6, Ca:15,7	S:2,5, E:1 173,0, ZS:49,1, T:13,0, F:47,2, CH:129,0, C:6,4, Ca:6,0

Jó étvágyat!**A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.****Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!****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: szulfitok, kéndioxid	