

| <i>Alsós iskolás</i><br><i>(7-10 év)</i> | <i>Hétfő</i><br><i>2026.02.09.</i>                                          | <i>Kedd</i><br><i>2026.02.10.</i>                                                                                                                                                                         | <i>Szerda</i><br><i>2026.02.11.</i>                                                                                                                                                  | <i>Csütörtök</i><br><i>2026.02.12.</i>                                                                                                                                                                      | <i>Péntek</i><br><i>2026.02.13.</i>                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                           |                                                                             | <div>-Ausztria felvágott<br/>-Margarin<br/>-Zsemle (G)<br/>-Paradicsom</div> <div><i>S:1,8, E:272,0, ZS:16,1, T:6,3, F:8,7, CH:17,6, C:0,3, Ca:2,7</i></div>                                              | <div>-Zala felvágott<br/>-Margarin<br/>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br/>-Kaliforniai paprika</div> <div><i>S:1,1, E:218,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,1, CH:17,0, C:0,3, Ca:0,0</i></div>    | <div>-Csirkemell sonka (O)<br/>-Margarin<br/>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br/>-Paradicsom</div> <div><i>S:0,1, E:143,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:2,7</i></div>                               | <div>-Kakaós ital (L)<br/>-Teljes kiőrlésű kifli (G)</div> <div><i>S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0</i></div>                                    |
| <i>Ebéd</i>                              |                                                                             | <div>-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M)<br/>-Sertéspörkölt<br/>-Tökfőzelék (L, G)<br/>-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)</div> <div><i>S:1,3, E:608,0, ZS:23,3, T:2,8, F:36,6, CH:57,0, C:9,9, Ca:0,1</i></div> | <div>-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M)<br/>-Mézes mustáros csirkemell (M, T, G)<br/>-Rizs</div> <div><i>S:1,4, E:704,0, ZS:22,3, T:2,5, F:33,2, CH:88,4, C:5,1, Ca:3,9</i></div> | <div>-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M)<br/>-Mexikói halragu (G, T, H, L, O, M, S)<br/>-Bulgur (G, L, T, Z, O, M)</div> <div><i>S:1,4, E:769,0, ZS:27,9, T:1,8, F:23,6, CH:105,5, C:7,5, Ca:4,8</i></div> | <div>-Lencse gulyás (G, L, T, Z, O, M)<br/>-Fánk barackízzel (T, G, L)<br/>-Kivi</div> <div><i>S:0,5, E:809,0, ZS:18,5, T:4,5, F:31,7, CH:118,1, C:20,4, Ca:22,1</i></div> |
| <i>Uzsonna</i>                           |                                                                             | <div>-Briós (G, L, T)<br/>-Alma</div> <div><i>S:0,1, E:254,0, ZS:4,4, T:0,2, F:5,3, CH:39,4, C:4,9, Ca:6,2</i></div>                                                                                      | <div>-Körözött. (L)<br/>-Kukoricás kenyér (G)<br/>-Uborka</div> <div><i>S:0,0, E:182,0, ZS:5,4, T:0,0, F:9,1, CH:23,6, C:1,3, Ca:37,2</i></div>                                      | <div>-Libamájás<br/>-Zsemle (G)<br/>-Zöldpaprika</div> <div><i>S:1,2, E:205,0, ZS:11,8, T:4,4, F:6,2, CH:17,7, C:0,0, Ca:4,2</i></div>                                                                      | <div>-Paprikás száraz felvágott<br/>-Margarin<br/>-Zsemle (G)<br/>-Uborka</div> <div><i>S:1,9, E:248,0, ZS:16,0, T:6,0, F:8,7, CH:17,1, C:0,1, Ca:5,4</i></div>            |
| <i>Összesen</i>                          | <div><i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i></div> | <div><i>S:3,2, E:1 134,0, ZS:43,8, T:9,4, F:50,7, CH:114,1, C:15,0, Ca:9,0</i></div>                                                                                                                      | <div><i>S:2,6, E:1 104,0, ZS:41,7, T:6,6, F:50,5, CH:129,0, C:6,8, Ca:41,1</i></div>                                                                                                 | <div><i>S:2,7, E:1 117,0, ZS:45,6, T:7,4, F:38,4, CH:138,8, C:7,6, Ca:11,7</i></div>                                                                                                                        | <div><i>S:2,4, E:1 111,0, ZS:35,8, T:10,9, F:42,2, CH:144,8, C:22,7, Ca:27,5</i></div>                                                                                     |

Jó étvágyat!  
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| Jelmagyarázat: |                         | Allergén 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-mag                   |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kén-dioxid        |                |