

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.02.16.	Kedd 2026.02.17.	Szerda 2026.02.18.	Csütörtök 2026.02.19.	Péntek 2026.02.20.
Tízórai	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:197,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,6, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7	-Libamájás -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,2, E:205,0, ZS:11,8, T:4,4, F:6,2, CH:17,7, C:0,0, Ca:4,2	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:214,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,0, CH:16,3, C:0,3, Ca:2,7	-Krém túró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Retek S:0,1, E:145,0, ZS:6,3, T:1,3, F:8,7, CH:15,1, C:0,1, Ca:7,9
Ebéd	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z) S:1,3, E:785,0, ZS:31,1, T:6,3, F:36,0, CH:88,1, C:17,4, Ca:27,0	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Finomfőzelék (L, G, T, Z, O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,6, E:876,0, ZS:20,1, T:2,2, F:44,9, CH:73,7, C:14,4, Ca:17,9	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:1,4, E:736,0, ZS:30,3, T:2,7, F:36,6, CH:79,9, C:3,3, Ca:0,1	-Gulyásleves (G, L, T, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Mandarin S:0,9, E:816,0, ZS:21,0, T:2,0, F:30,0, CH:123,0, C:14,0, Ca:31,8	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka S:0,7, E:735,0, ZS:24,5, T:2,4, F:35,1, CH:91,1, C:8,6, Ca:10,1
Uzsonna	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:0,7, E:145,0, ZS:6,1, T:0,0, F:3,7, CH:18,2, C:0,0, Ca:0,0	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,3, E:143,0, ZS:5,3, T:1,7, F:5,9, CH:18,0, C:0,5, Ca:2,7	-Tonhalkrém (L, H) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,4, E:201,0, ZS:8,6, T:1,0, F:7,5, CH:23,2, C:0,3, Ca:5,4	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,6, E:202,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,0, CH:17,2, C:0,1, Ca:2,7	-Croissant (G, L, O) S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0
Összesen	S:2,1, E:1 127,0, ZS:49,5, T:10,3, F:47,3, CH:122,4, C:17,5, Ca:29,7	S:4,1, E:1 224,0, ZS:37,2, T:8,3, F:56,9, CH:109,3, C:15,0, Ca:24,8	S:3,0, E:1 151,0, ZS:52,7, T:7,8, F:52,2, CH:119,5, C:3,9, Ca:8,2	S:2,6, E:1 157,0, ZS:35,7, T:5,7, F:43,0, CH:161,7, C:27,4, Ca:34,5	S:1,1, E:1 101,0, ZS:43,2, T:9,2, F:47,5, CH:129,2, C:14,5, Ca:18,0

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:
S: só (g)	G: glutén, gabonák
E: energia (kcal)	Z: zeller
ZS: zsír (g)	D: diófélék, mandula, pisztácia
T: telített zsírsav (g)	C: csillagfűrt
CH: szénhidrát (g)	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek
C: cukor (g)	T: tojás, fehérje
	H: halak
	O: szója
	M: mustár
	S: szezám
	K: szulfitok, kén-dioxid