

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.23.	<i>Kedd</i> 2026.02.24.	<i>Szerda</i> 2026.02.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.26.	<i>Péntek</i> 2026.02.27.
<i>Tízórai</i>	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,7, CH:15,8, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Kenőmájás (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Uborka <i>S:0,3, E:238,0, ZS:5,2, T:0,2, F:13,4, CH:32,8, C:0,2, Ca:5,4</i>	-Füldői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>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>	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0</i>	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,9, E:199,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,0, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Dejós metélt (G, O) -Banán <i>S:1,5, E:736,0, ZS:19,2, T:3,2, F:26,3, CH:110,4, C:23,5, Ca:123,8</i>	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Sárgaborsó főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:0,4, E:919,0, ZS:50,5, T:2,9, F:38,1, CH:74,2, C:3,2, Ca:24,7</i>	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Hentes tokány -Rizs <i>S:1,4, E:818,0, ZS:35,8, T:4,6, F:29,7, CH:95,1, C:23,8, Ca:7,0</i>	-Bakonyi betyár leves (G, L) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Alma <i>S:0,5, E:861,0, ZS:23,9, T:3,9, F:29,5, CH:119,8, C:44,5, Ca:6,3</i>	-Gyümölcsleves (L, T, G) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) <i>S:0,8, E:767,0, ZS:23,2, T:1,9, F:21,1, CH:114,1, C:26,9, Ca:1,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-Kocka sajt (L) -Kifli (G, L, O) <i>S:0,5, E:164,0, ZS:3,8, T:2,1, F:5,5, CH:26,7, C:2,4, Ca:87,3</i>	-Túró rudi (L) <i>S:0,3, E:109,0, ZS:5,6, T:4,6, F:2,9, CH:11,8, C:11,5, Ca:0,0</i>	-Sajtkrém (L) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka <i>S:0,3, E:156,0, ZS:3,9, T:1,2, F:6,3, CH:23,9, C:1,2, Ca:5,4</i>	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,0, E:198,0, ZS:10,7, T:4,1, F:6,9, CH:17,3, C:0,2, Ca:4,2</i>	-Magyaros vajkrém (G) -Zsemle (G) -Uborka <i>S:0,9, E:147,0, ZS:6,4, T:4,0, F:3,5, CH:17,2, C:0,0, Ca:5,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,3, E:1 147,0, ZS:40,5, T:11,3, F:40,5, CH:152,9, C:26,0, Ca:215,3</i>	<i>S:1,1, E:1 267,0, ZS:61,4, T:7,7, F:54,3, CH:118,8, C:14,8, Ca:30,1</i>	<i>S:2,8, E:1 133,0, ZS:46,8, T:7,6, F:44,5, CH:136,4, C:25,3, Ca:15,1</i>	<i>S:1,5, E:1 115,0, ZS:35,9, T:8,0, F:38,6, CH:147,1, C:46,4, Ca:10,5</i>	<i>S:2,7, E:1 113,0, ZS:41,9, T:9,9, F:32,7, CH:147,4, C:27,0, Ca:9,1</i>

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	