

Étlap

<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>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Vaniliás túrókrém (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -kockasajt (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Kígyóuborka friss
	S:0,5, E:303,0, ZS:2,1, T:0,7, F:7,0, CH:64,0, C:1,2, Ca:5,6	S:0,5, E:558,0, ZS:24,1, T:9,2, F:12,1, CH:70,1, C:22,3, Ca:0,0	S:1,0, E:393,0, ZS:9,0, T:5,2, F:14,7, CH:63,5, C:1,2, Ca:187,2	S:0,3, E:239,0, ZS:2,1, T:1,4, F:6,1, CH:50,7, C:1,2, Ca:22,4	S:0,3, E:254,0, ZS:6,1, T:0,0, F:8,6, CH:40,8, C:0,4, Ca:28,8
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Mexikói zöldségragu VEGA (P) (G, T, Z, O, M, S) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Grillezett sajt VEGA(P) (L) -Burgonyapüré (P) (L) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Grízes tészta (P) (G) - Barack lekvár feltét (P) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:0,9, E:680,0, ZS:31,2, T:4,6, F:27,8, CH:61,4, C:4,6, Ca:135,2	S:0,3, E:1 286,0, ZS:37,7, T:4,1, F:31,1, CH:206,0, C:14,7, Ca:76,7	S:2,0, E:1 207,0, ZS:64,2, T:20,7, F:41,9, CH:102,9, C:6,2, Ca:632,2	S:1,3, E:1 121,0, ZS:37,7, T:5,2, F:23,6, CH:167,1, C:13,2, Ca:63,4	S:0,3, E:443,0, ZS:27,8, T:6,0, F:9,9, CH:44,7, C:7,5, Ca:58,6
<i>Uzsonna</i>	-Briós (P) (G, L, T, D) -Alma (P)	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Banán (p)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)	-kakaós kifli p -Alma (P)
	S:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:14,6, C:2,0, Ca:9,9	S:0,4, E:227,0, ZS:0,0, T:0,0, F:3,6, CH:51,2, C:0,1, Ca:198,5	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9	S:1,0, E:399,0, ZS:8,6, T:1,8, F:8,4, CH:57,5, C:7,2, Ca:9,9
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:1 122,0, ZS:35,2, T:5,6, F:37,4, CH:140,0, C:7,8, Ca:150,7	S:1,2, E:2 070,0, ZS:61,9, T:13,3, F:46,8, CH:327,4, C:37,1, Ca:275,2	S:3,3, E:1 639,0, ZS:73,1, T:25,9, F:57,9, CH:174,1, C:7,8, Ca:819,4	S:1,7, E:1 512,0, ZS:44,4, T:8,9, F:31,8, CH:230,6, C:19,9, Ca:95,7	S:1,6, E:1 096,0, ZS:42,5, T:7,8, F:26,9, CH:143,0, C:15,1, Ca:97,4

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

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>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Karamellás tej (P) (L) -Sajtkrémekes tekercs (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss
	<i>S:0,5, E:299,0, ZS:2,1, T:0,7, F:6,9, CH:63,4, C:1,2, Ca:7,2</i>	<i>S:0,3, E:167,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,7, CH:38,9, C:0,1, Ca:3,6</i>	<i>S:0,3, E:265,0, ZS:12,3, T:0,7, F:8,6, CH:29,5, C:2,5, Ca:0,0</i>	<i>S:0,5, E:440,0, ZS:12,1, T:5,4, F:7,3, CH:64,1, C:1,3, Ca:9,9</i>	<i>S:0,3, E:166,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,8, CH:38,6, C:0,1, Ca:5,6</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O, T, Z, M, S) -Főtt durumtészta köret/orsó tésztá/ (P)F (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Fánk (P) (G, T, L) - Barack lekvár feltét (P) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt burgonya (P) -csicseriborsó fasírt -Meggymártás (P) (L, G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P)
	<i>S:1,0, E:1 210,0, ZS:33,2, T:4,6, F:37,5, CH:189,6, C:5,9, Ca:129,9</i>	<i>S:0,1, E:493,0, ZS:16,1, T:0,1, F:12,5, CH:73,5, C:0,8, Ca:16,3</i>	<i>S:1,0, E:1 232,0, ZS:46,8, T:5,3, F:29,5, CH:157,9, C:14,9, Ca:35,9</i>	<i>S:0,2, E:759,0, ZS:13,7, T:5,7, F:16,8, CH:133,1, C:24,7, Ca:78,2</i>	<i>S:0,2, E:626,0, ZS:13,7, T:0,2, F:14,8, CH:107,8, C:8,0, Ca:152,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L)	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Túrós málnás párna (G, L, T)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Banán (p)
	<i>S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,6, C:0,1, Ca:0,5</i>	<i>S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9</i>	<i>S:0,6, E:113,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:21,4, C:0,8, Ca:7,7</i>	<i>S:0,2, E:84,0, ZS:2,2, T:0,3, F:1,9, CH:13,4, C:2,3, Ca:0,0</i>	<i>S:0,2, E:284,0, ZS:4,6, T:2,3, F:3,7, CH:55,1, C:5,1, Ca:198,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:1 547,0, ZS:35,3, T:5,4, F:45,7, CH:260,6, C:7,3, Ca:137,6</i>	<i>S:0,6, E:812,0, ZS:21,2, T:2,7, F:16,2, CH:125,2, C:6,5, Ca:29,8</i>	<i>S:1,9, E:1 609,0, ZS:61,1, T:6,3, F:42,2, CH:208,9, C:18,1, Ca:43,6</i>	<i>S:1,0, E:1 282,0, ZS:28,0, T:11,4, F:26,0, CH:210,6, C:28,3, Ca:88,1</i>	<i>S:0,7, E:1 076,0, ZS:18,9, T:2,8, F:20,3, CH:201,5, C:13,2, Ca:356,4</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek