

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	-Tej 1,5% (L) -Paradicsomos zöldségpástétom (hamé) (L, T, O) -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)	-Gyümölcsstea (erdei málna) -Húskenyér (G, L, O) -Piros retek -Zsemle (G)	-Karamellás tej (L) -Briós (G, L, T)	-Gyümölcsstea (sárgabarack és fügekaktusz) -Sajtkrém Tejszínes (L) -Paradicsom -Zsemle (G)	-Tej 1,5% (L) -Natur vajkrém -Fejes saláta -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)
	S:1,5, E:321,0, ZS:10,4, T:3,0, F:12,8, CH:42,8, C:11,2, Ca:249,8	S:1,3, E:308,0, ZS:6,5, T:2,7, F:8,9, CH:52,0, C:22,5, Ca:40,8	S:1,1, E:477,0, ZS:11,4, T:6,4, F:14,3, CH:77,6, C:26,1, Ca:236,0	S:0,9, E:281,0, ZS:3,8, T:2,4, F:4,4, CH:53,4, C:22,5, Ca:3,6	S:0,9, E:316,0, ZS:11,5, T:2,3, F:12,5, CH:40,2, C:9,4, Ca:266,6
Ebéd	-Ragu leves (Z, G, T, F) -Lekváros bukta 50 gr (pékmester) (G, L, T, D) -Alma	-Zöldséges vajgaluska leves (G, T, Z) -Zöldbab főzelék (L, G) -Csirkemell pörkölt (F, Z, G) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Túró rudi (L)	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Rántott halfilé (H, G, T) -Rizs -Csemege uborka (M)	-Erdei gyümölcsleves (L, O) -Paprikás burgonya (L) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Narancs	-Karfiol leves (Z, F, G, T) -Vadas ragu (L, Z, G, M) -Tésztaköret (G)
	S:1,3, E:709,0, ZS:18,4, T:4,9, F:28,9, CH:109,8, C:31,3, Ca:48,2	S:2,5, E:817,0, ZS:30,9, T:7,5, F:38,0, CH:90,5, C:10,3, Ca:200,9	S:1,8, E:888,0, ZS:35,3, T:7,5, F:31,5, CH:107,3, C:12,1, Ca:44,0	S:3,3, E:836,0, ZS:30,6, T:5,6, F:23,9, CH:112,7, C:20,5, Ca:153,1	S:1,0, E:650,0, ZS:19,5, T:5,0, F:31,2, CH:88,3, C:7,1, Ca:161,4
Uzsonna	-Edami sajt (L) -Paprika -Margarin -Zsemle (G)	-Tepertőkrém -Korpás zsemle (G, L)	-Csirkemell sonka Herz -Uborka -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)	-Zala felvágott /kométa/ (O) -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)	-Gyümölcsös joghurt (riska) (L) -Kifli (G, O)
	S:1,0, E:286,0, ZS:12,9, T:6,8, F:12,1, CH:29,8, C:0,2, Ca:219,3	S:0,9, E:264,0, ZS:13,3, T:5,5, F:7,6, CH:26,0, C:0,4, Ca:0,0	S:1,4, E:264,0, ZS:1,4, T:0,4, F:10,4, CH:29,6, C:0,3, Ca:21,0	S:1,1, E:192,0, ZS:4,6, T:1,6, F:8,2, CH:29,0, C:0,1, Ca:13,8	S:0,8, E:250,0, ZS:4,4, T:3,0, F:8,3, CH:45,6, C:16,6, Ca:187,5
Összesen	S:3,8, E:1 316,0, ZS:41,7, T:14,6, F:53,7, CH:182,4, C:42,6, Ca:517,3	S:4,6, E:1 388,0, ZS:50,7, T:15,7, F:54,4, CH:168,6, C:33,1, Ca:241,7	S:4,3, E:1 629,0, ZS:48,1, T:14,3, F:56,2, CH:214,5, C:38,5, Ca:300,9	S:5,3, E:1 309,0, ZS:39,0, T:9,7, F:36,4, CH:195,1, C:43,0, Ca:170,5	S:2,7, E:1 217,0, ZS:35,4, T:10,3, F:52,0, CH:174,1, C:33,1, Ca:615,4

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya

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	

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2025.02.10.

Kedd

2025.02.11.

Szerda

2025.02.12.

Csütörtök

2025.02.13.

Péntek

2025.02.14.

Tízórai

-Tej 1,5% (L)
-Izes sonka Kométa
-Margarin
-Paradicsom
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,6, E:306,0, ZS:9,1, T:4,0, F:15,8,
CH:40,1, C:9,4, Ca:253,4

-Gyümölcsle 100% alma
-Körözött (Nádudvari) (L)
-Póréhagyma
-Korpás zsemle (G, L)

S:0,9, E:314,0, ZS:4,8, T:2,7, F:10,1,
CH:54,5, C:23,0, Ca:0,0

-Kakaó (L)
-Kakaós kalács (G, L, T)

S:0,7, E:351,0, ZS:8,2, T:4,6, F:11,2,
CH:57,5, C:22,7, Ca:267,2

-Gyümölcsle (fahéjas szilva)
-Teavaj (L)
-Fejes saláta
-Korpás zsemle (G, L)

S:0,6, E:385,0, ZS:17,5, T:12,1, F:5,7,
CH:48,1, C:21,2, Ca:21,8

-Tej 1,5% (L)
-Kenőmájás majorannás (M)
-Paprika
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,7, E:338,0, ZS:12,2, T:5,4, F:16,5,
CH:39,5, C:9,4, Ca:249,8

Ebéd

-Húsgaluska leves (Z, F, T, G)
-Krumplis tészta (G)
-Vegyes vágott savanyúság

S:1,0, E:731,0, ZS:18,9, T:2,9, F:28,4,
CH:98,6, C:2,1, Ca:98,8

-Zeller leves (F, Z, G, T)
-Húsgombóc paradicsom mártással (G, T)
-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G)
-Banán

S:2,3, E:732,0, ZS:14,7, T:2,5, F:26,8,
CH:119,8, C:27,8, Ca:193,3

-Csurgatott tojásleves (T, G, F, Z)
-Paprikás csirke (G, L)
-Bulgur (G)

S:1,1, E:542,0, ZS:18,4, T:3,3, F:31,9,
CH:59,4, C:0,9, Ca:80,1

-Árpagyöngy leves (Z, F)
-Sárgaborsó főzelék (G, L, M)
-Fasírozott (G, T)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Túró rudi (L)

S:2,2, E:824,0, ZS:27,8, T:7,3, F:31,5,
CH:100,7, C:9,1, Ca:139,4

-Fokhagymakrém leves (G, L, T, O, F, Z)
-Csirke rizottó trappista sajttal (L)
-Körte

S:0,9, E:611,0, ZS:17,5, T:3,2, F:30,6,
CH:81,3, C:2,3, Ca:266,3

Uzsonna

-Mini méz 20 gr
-Zsemle (G)

S:0,6, E:201,0, ZS:0,4, T:0,3, F:4,1,
CH:44,7, C:15,0, Ca:0,0

-Halpástétom (L, T, Z, H, O)
-Zsemle (G)

S:0,6, E:203,0, ZS:10,2, T:1,3, F:5,9,
CH:28,6, C:0,2, Ca:0,0

-Csemege szalámi tauris
-Ewa margarin
-Uborka
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,5, E:296,0, ZS:15,4, T:6,0, F:9,5,
CH:29,5, C:0,1, Ca:21,0

-Kockasajt (nat,zöldfűsz,sonkás,) (L)
-Teljes kiőrlésű kifli (G)

S:0,3, E:127,0, ZS:1,9, T:0,6, F:3,2,
CH:10,1, C:0,7, Ca:0,0

-Vaníliás puding (liegeois) (G, L)

S:0,3, E:154,0, ZS:4,2, T:3,5, F:1,4,
CH:27,5, C:21,7, Ca:0,0

Összesen

S:3,2, E:1 239,0, ZS:28,4, T:7,1, F:48,3,
CH:183,4, C:26,5, Ca:352,2

S:3,8, E:1 249,0, ZS:29,8, T:6,6, F:42,8,
CH:202,8, C:50,9, Ca:193,3

S:3,4, E:1 190,0, ZS:42,1, T:13,9,
F:52,6, CH:146,4, C:23,7, Ca:368,2

S:3,1, E:1 336,0, ZS:47,3, T:20,1,
F:40,4, CH:158,8, C:31,0, Ca:161,2

S:2,8, E:1 103,0, ZS:33,9, T:12,0,
F:48,5, CH:148,3, C:33,4, Ca:516,1

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya

Jelmagyarázat:

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