

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.01.27.	<i>Kedd</i> 2025.01.28.	<i>Szerda</i> 2025.01.29.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.30.	<i>Péntek</i> 2025.01.31.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:0,8, E:199,0, ZS:10,8, T:4,0, F:7,6, CH:17,5, C:0,1, Ca:2,1	-Kenőmájas (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Uborka S:0,3, E:237,0, ZS:5,2, T:0,2, F:13,3, CH:32,7, C:0,2, Ca:4,1	-Kópé felvágott (L, Z, O, M) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,9, E:172,0, ZS:9,2, T:2,5, F:8,2, CH:16,2, C:0,2, Ca:3,2	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) 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>Ebéd</i>	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Pusztapörkölt (G, M) -Savanyú uborka -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,2, E:733,0, ZS:24,5, T:5,3, F:26,3, CH:97,9, C:6,7, Ca:24,5	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepörkölt -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,2, E:617,0, ZS:30,1, T:6,2, F:29,4, CH:54,9, C:5,7, Ca:0,9	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Rizs S:1,6, E:743,0, ZS:30,0, T:2,6, F:33,9, CH:81,6, C:2,2, Ca:0,1	-Babgulyás (fejtett bab) (G, L, T, Z, O, M) -Túrós batyu kelt (L, T, G) -Narancs S:1,2, E:845,0, ZS:20,4, T:2,6, F:41,7, CH:121,0, C:30,7, Ca:103,6	
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,4, E:200,0, ZS:8,6, T:1,0, F:7,5, CH:23,1, C:0,3, Ca:4,1	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:142,0, ZS:5,3, T:1,7, F:5,9, CH:17,5, C:0,5, Ca:3,2	-Sajtkrém (L) -Rozs kenyér (G) -Paradicsom S:0,3, E:191,0, ZS:3,8, T:1,2, F:7,5, CH:28,0, C:1,2, Ca:2,1	-Duo sonka -Margarin -Zsemle (G) -Uborka S:0,8, E:115,0, ZS:4,0, T:1,2, F:2,9, CH:16,5, C:0,1, Ca:4,1	
<i>Összesen</i>	S:3,4, E:1 132,0, ZS:43,9, T:10,4, F:41,5, CH:138,5, C:7,1, Ca:30,7	S:3,8, E:996,0, ZS:40,6, T:8,2, F:48,6, CH:105,2, C:6,4, Ca:8,2	S:2,8, E:1 106,0, ZS:43,0, T:6,3, F:49,5, CH:125,8, C:3,5, Ca:5,4	S:2,0, E:1 017,0, ZS:25,6, T:3,8, F:46,8, CH:147,4, C:32,4, Ca:107,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!**A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.****Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!****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

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.02.03.	<i>Kedd</i> 2025.02.04.	<i>Szerda</i> 2025.02.05.	<i>Csütörtök</i> 2025.02.06.	<i>Péntek</i> 2025.02.07.
<i>Tízórai</i>	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,9, E:198,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,1, CH:15,7, C:0,1, Ca:3,2</i>	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,8, E:145,0, ZS:4,5, T:1,2, F:8,7, CH:17,1, C:0,1, Ca:2,1</i>	-Libamájás -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka <i>S:0,5, E:199,0, ZS:13,1, T:4,4, F:6,0, CH:15,4, C:0,0, Ca:4,1</i>	-Kefir (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:46,0, ZS:1,1, T:0,0, F:1,7, CH:7,9, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:245,0, ZS:17,4, T:6,0, F:8,5, CH:15,7, C:0,1, Ca:2,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Rakott karfiol (L) <i>S:1,5, E:599,0, ZS:37,3, T:2,4, F:26,4, CH:37,3, C:5,9, Ca:43,3</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Lencsefőzelék (L, G, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,1, E:1 004,0, ZS:54,4, T:4,5, F:43,2, CH:75,1, C:7,0, Ca:66,0</i>	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Görög csirkemell -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) <i>S:1,3, E:643,0, ZS:24,7, T:2,6, F:36,8, CH:63,9, C:3,7, Ca:6,5</i>	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Alma <i>S:1,9, E:804,0, ZS:38,7, T:16,1, F:26,3, CH:76,1, C:3,2, Ca:41,5</i>	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) <i>S:1,6, E:651,0, ZS:20,9, T:2,9, F:23,0, CH:86,8, C:6,3, Ca:2,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Briós (G, L, T) <i>S:0,1, E:219,0, ZS:4,4, T:0,2, F:4,9, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0</i>	-Tojáskrém (T, M) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka <i>S:0,2, E:188,0, ZS:5,5, T:0,6, F:7,7, CH:22,6, C:0,1, Ca:4,1</i>	-Zala felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,8, E:216,0, ZS:12,4, T:4,1, F:8,0, CH:17,8, C:0,3, Ca:2,1</i>	-Bojtár sonka -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:114,0, ZS:5,5, T:1,2, F:2,9, CH:15,1, C:0,1, Ca:3,2</i>	-Müzli szelet (F, O, S) <i>S:0,0, E:16,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,2, CH:2,7, C:1,0, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,5, E:1 016,0, ZS:54,0, T:6,6, F:39,3, CH:91,6, C:10,9, Ca:46,5</i>	<i>S:2,1, E:1 337,0, ZS:64,4, T:6,3, F:59,6, CH:114,8, C:7,2, Ca:72,2</i>	<i>S:3,7, E:1 058,0, ZS:50,2, T:11,1, F:50,8, CH:97,1, C:4,0, Ca:12,7</i>	<i>S:2,0, E:964,0, ZS:45,3, T:17,3, F:30,9, CH:99,1, C:3,3, Ca:44,7</i>	<i>S:2,8, E:912,0, ZS:38,7, T:9,0, F:31,7, CH:105,2, C:7,4, Ca:4,5</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	