

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.05.	<i>Kedd</i> 2026.01.06.	<i>Szerda</i> 2026.01.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.08.	<i>Péntek</i> 2026.01.09.
<i>Tízórai</i>	-Libamájás -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Lilahagyma S:0,5, E:200,0, ZS:13,1, T:4,4, F:5,9, CH:15,8, C:0,0, Ca:0,0	-Teavaj (L) -Kalács kakaós (G, L, T) S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0, CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0	-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	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:0,1, E:147,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:16,3, C:0,1, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z) S:1,3, E:872,0, ZS:35,2, T:6,9, F:37,6, CH:99,3, C:26,3, Ca:4,0	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Sárgaborsó főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,9, E:912,0, ZS:43,2, T:2,0, F:41,8, CH:81,0, C:5,7, Ca:24,5	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:2,0, E:871,0, ZS:34,3, T:2,1, F:40,3, CH:100,7, C:5,1, Ca:4,8	-Gulyásleves (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Narancs S:0,8, E:897,0, ZS:22,0, T:2,2, F:29,1, CH:102,1, C:7,0, Ca:55,2	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka S:1,2, E:712,0, ZS:29,0, T:3,0, F:32,0, CH:76,4, C:5,4, Ca:10,1
<i>Uzsonna</i>	-Müzli szelet (F, O, S) S:0,0, E:16,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,2, CH:2,7, C:1,0, Ca:0,0	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,9, E:250,0, ZS:16,1, T:6,0, F:8,7, CH:17,3, C:0,1, Ca:4,2	-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) -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,6, E:166,0, ZS:7,3, T:0,8, F:6,9, CH:16,9, C:0,0, Ca:2,7	-Briós (G, L, T) 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>Összesen</i>	S:1,8, E:1 088,0, ZS:48,7, T:11,3, F:43,6, CH:117,8, C:27,3, Ca:4,0	S:2,8, E:1 542,0, ZS:76,9, T:15,6, F:57,5, CH:142,8, C:5,9, Ca:28,7	S:2,5, E:1 269,0, ZS:55,2, T:7,1, F:55,5, CH:140,0, C:5,5, Ca:12,9	S:2,4, E:1 117,0, ZS:30,5, T:3,3, F:37,9, CH:128,6, C:9,2, Ca:57,9	S:1,4, E:1 078,0, ZS:39,4, T:4,4, F:45,6, CH:131,3, C:10,4, Ca:10,1

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.12.	<i>Kedd</i> 2026.01.13.	<i>Szerda</i> 2026.01.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.15.	<i>Péntek</i> 2026.01.16.
<i>Tízórai</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:215,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,2, CH:16,1, C:0,3, Ca:4,2</i>	-Kenőmájas (L, O) -Zsemle (G) -Uborka <i>S:0,7, E:119,0, ZS:1,9, T:0,0, F:8,4, CH:16,3, C:0,0, Ca:5,4</i>	-Füredi 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>	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,5, CH:16,0, C:0,1, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Dejós metélt (G, O) <i>S:1,2, E:762,0, ZS:29,0, T:3,0, F:28,1, CH:94,2, C:28,2, Ca:0,0</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepörkölt -Kelkáposzta főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,7, E:787,0, ZS:35,8, T:5,8, F:35,6, CH:74,9, C:5,2, Ca:62,8</i>	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Hentes tokány -Orsó tészta (G, O) <i>S:1,1, E:802,0, ZS:36,2, T:4,8, F:31,7, CH:87,4, C:26,1, Ca:7,0</i>	-Bakonyi betyár leves (G, L) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Banán <i>S:0,6, E:944,0, ZS:23,9, T:3,9, F:30,5, CH:146,3, C:44,5, Ca:123,9</i>	-Gyümölcsleves (L, T) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Zöldséges rizs <i>S:1,0, E:771,0, ZS:20,2, T:3,4, F:21,7, CH:118,2, C:20,0, Ca:4,5</i>
<i>Uzsonna</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>	-Szendvics sonka -Sajtos zsemle (G, L) -Paradicsom <i>S:0,8, E:226,0, ZS:4,6, T:0,8, F:10,7, CH:34,1, C:0,6, Ca:2,7</i>	-Sajtkrém (L) -Kukoricás kenyér (G) -Sárgarépa <i>S:0,3, E:162,0, ZS:3,9, T:1,2, F:6,2, CH:25,5, C:1,2, Ca:0,0</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>	-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>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,3, E:1 124,0, ZS:49,3, T:11,1, F:39,7, CH:127,5, C:28,5, Ca:9,6</i>	<i>S:3,2, E:1 132,0, ZS:42,3, T:6,6, F:54,8, CH:125,4, C:5,8, Ca:70,9</i>	<i>S:2,5, E:1 123,0, ZS:47,2, T:7,8, F:46,3, CH:130,4, C:27,6, Ca:9,7</i>	<i>S:1,6, E:1 198,0, ZS:35,9, T:8,0, F:39,6, CH:173,5, C:46,4, Ca:128,1</i>	<i>S:2,7, E:1 182,0, ZS:41,4, T:11,5, F:35,8, CH:160,9, C:22,5, Ca:94,5</i>

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