

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.19.	<i>Kedd</i> 2026.01.20.	<i>Szerda</i> 2026.01.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.22.	<i>Péntek</i> 2026.01.23.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:205,0, ZS:13,1, T:4,2, F:7,8, CH:15,9, C:0,1, Ca:4,2	-Libamájás -Zsemle (G) -Uborka S:1,2, E:203,0, ZS:11,7, T:4,4, F:6,1, CH:17,2, C:0,0, Ca:5,4	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:143,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:2,7	-Krémtúró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,2, E:246,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,5, CH:15,8, C:0,1, Ca:2,7
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K) S:1,3, E:686,0, ZS:18,9, T:1,9, F:28,3, CH:96,4, C:11,4, Ca:10,8	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,6, E:827,0, ZS:23,5, T:3,8, F:53,9, CH:88,1, C:12,8, Ca:4,9	-Reszeltészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G) S:1,1, E:801,0, ZS:29,0, T:2,5, F:34,7, CH:98,7, C:7,7, Ca:1,6	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Mandarin S:0,9, E:875,0, ZS:21,0, T:2,0, F:36,4, CH:130,9, C:14,4, Ca:50,3	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Rántott csirkemell (G, T) -Rizs S:2,4, E:935,0, ZS:46,1, T:5,3, F:38,2, CH:85,2, C:2,6, Ca:9,7
<i>Uzsonna</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Zsemle (G) -Paradicsom S:0,7, E:213,0, ZS:13,3, T:0,0, F:4,6, CH:18,3, C:0,0, Ca:2,7	-Kópé felvágott (L, Z, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,6, E:177,0, ZS:7,8, T:2,5, F:8,3, CH:18,2, C:0,2, Ca:4,2	-Melegszendvics (G, M, L) S:1,3, E:167,0, ZS:6,1, T:2,8, F:8,6, CH:19,1, C:1,1, Ca:5,0	-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	-Müzli szelet (F, O, S) -Alma S:0,0, E:51,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,6, CH:3,5, C:1,0, Ca:6,2
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:1 104,0, ZS:45,2, T:6,2, F:40,6, CH:130,6, C:11,5, Ca:17,7	S:4,4, E:1 207,0, ZS:43,0, T:10,6, F:68,2, CH:123,5, C:12,9, Ca:14,5	S:2,5, E:1 111,0, ZS:41,0, T:6,5, F:52,0, CH:133,5, C:9,0, Ca:9,3	S:1,3, E:1 215,0, ZS:33,0, T:4,8, F:50,0, CH:175,7, C:28,1, Ca:55,7	S:3,6, E:1 232,0, ZS:64,0, T:11,4, F:47,4, CH:104,4, C:3,7, Ca:18,6

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> 2026.01.26.	<i>Kedd</i> 2026.01.27.	<i>Szerda</i> 2026.01.28.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.29.	<i>Péntek</i> 2026.01.30.
<i>Tízórai</i>	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,9, E:199,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,2, CH:15,9, C:0,1, Ca:4,2	-Kenőmájas (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Uborka S:0,3, E:238,0, ZS:5,2, T:0,2, F:13,4, CH:32,8, C:0,2, Ca:5,4	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:166,0, ZS:7,9, T:2,0, F:8,5, CH:17,6, C:0,4, 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	-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
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos nudli 2. (G, T) S:0,7, E:752,0, ZS:16,0, T:2,8, F:25,4, CH:94,6, C:29,0, Ca:0,0	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,1, E:721,0, ZS:32,5, T:2,7, F:35,8, CH:58,1, C:5,1, Ca:4,2	-Karatlábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Gombás sertésragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:1,3, E:747,0, ZS:32,8, T:4,5, F:32,7, CH:82,3, C:4,7, Ca:30,8	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Banán S:1,9, E:872,0, ZS:37,9, T:15,8, F:26,8, CH:101,5, C:3,1, Ca:157,0	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) S:1,0, E:692,0, ZS:25,8, T:3,4, F:24,4, CH:87,9, C:4,8, Ca:0,0
<i>Uzsonna</i>	-Magyaros vajkrém (G) -Kenyér (G) -Uborka S:1,1, E:198,0, ZS:6,8, T:4,0, F:5,1, CH:27,5, C:0,0, Ca:12,9	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:144,0, ZS:5,3, T:1,7, F:6,0, CH:17,8, C:0,5, Ca:4,2	-Sajtkrém (L) -Kukoricás kenyér (G) -Kaliforniai paprika S:0,6, E:194,0, ZS:5,8, T:2,4, F:8,5, CH:26,7, C:2,4, Ca:0,0	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,6, E:202,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,0, CH:17,2, C:0,1, Ca:2,7	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,1, E:70,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4, CH:8,8, C:0,9, Ca:87,3
<i>Összesen</i>	S:2,8, E:1 149,0, ZS:35,1, T:10,8, F:38,6, CH:138,0, C:29,1, Ca:17,1	S:2,8, E:1 102,0, ZS:43,0, T:4,7, F:55,1, CH:108,7, C:5,8, Ca:13,8	S:3,0, E:1 107,0, ZS:46,5, T:8,9, F:49,6, CH:126,6, C:7,5, Ca:33,5	S:3,6, E:1 128,0, ZS:50,4, T:18,2, F:35,6, CH:128,2, C:5,4, Ca:159,7	S:1,2, E:1 142,0, ZS:46,6, T:12,6, F:33,8, CH:141,2, C:5,7, Ca:87,3

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