

Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.01.05.	Kedd 2026.01.06.	Szerda 2026.01.07.	Csütörtök 2026.01.08.	Péntek 2026.01.09.	Szombat 2026.01.10.	Vasárnap 2026.01.11.
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, O, M) -Lencsefőzelék (L, G) -Sertéspörkölt (G)	-Szilvakrémleves" (G, L) -Rakott karfiol (L, Z, M)	-Rizsleves (Z, M, G) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Csavart kifli	- Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Pásztortarhonya (G, T) -Vitamin saláta (K)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Medvehagymás pogácsa (G, T, L)	
	S:0,7, E:695,0, ZS:28,4, T:2,7, F:34,2, CH:68,6, C:5,3, Ca:50,0	S:0,8, E:337,0, ZS:18,0, T:4,7, F:12,5, CH:34,4, C:6,7, Ca:97,1	S:1,6, E:586,0, ZS:20,2, T:3,1, F:11,3, CH:78,8, C:3,7, Ca:97,5	S:1,7, E:374,0, ZS:11,0, T:0,2, F:13,3, CH:52,0, C:5,6, Ca:118,1	S:0,0, E:682,0, ZS:14,6, T:0,6, F:39,8, CH:85,4, C:4,4, Ca:28,5	S:1,6, E:693,0, ZS:32,3, T:7,6, F:24,1, CH:76,0, C:4,7, Ca:87,0	
Összesen	S:0,7, E:695,0, ZS:28,4, T:2,7, F:34,2, CH:68,6, C:5,3, Ca:50,0	S:0,8, E:337,0, ZS:18,0, T:4,7, F:12,5, CH:34,4, C:6,7, Ca:97,1	S:1,6, E:586,0, ZS:20,2, T:3,1, F:11,3, CH:78,8, C:3,7, Ca:97,5	S:1,7, E:374,0, ZS:11,0, T:0,2, F:13,3, CH:52,0, C:5,6, Ca:118,1	S:0,0, E:682,0, ZS:14,6, T:0,6, F:39,8, CH:85,4, C:4,4, Ca:28,5	S:1,6, E:693,0, ZS:32,3, T:7,6, F:24,1, CH:76,0, C:4,7, Ca:87,0	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!

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: szezám
K: szulfitek, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.01.12.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.01.13.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.01.14.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.01.15.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.01.16.</i>
<i>Ebéd</i>	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) <i>S:0,8, E:357,0, ZS:19,2, T:1,2, F:15,5, CH:27,7, C:6,4, Ca:101,4</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Csirke nuggets (G, Z) <i>S:8,0, E:431,0, ZS:11,0, T:1,8, F:12,3, CH:65,6, C:6,4, Ca:56,8</i>	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, L, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) <i>S:0,9, E:554,0, ZS:25,1, T:4,7, F:16,5, CH:64,0, C:4,6, Ca:91,1</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:0,8, E:357,0, ZS:19,2, T:1,2, F:15,5, CH:27,7, C:6,4, Ca:101,4</i>	<i>S:8,0, E:431,0, ZS:11,0, T:1,8, F:12,3, CH:65,6, C:6,4, Ca:56,8</i>	<i>S:0,9, E:554,0, ZS:25,1, T:4,7, F:16,5, CH:64,0, C:4,6, Ca:91,1</i>		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:			Allergén jelmagyarázat:		
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	