

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>				-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L)	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)
				<i>S:1,2, E:606,0, ZS:25,3, T:4,4, F:19,9, CH:68,6, C:11,5, Ca:100,5</i>	<i>S:0,1, E:851,0, ZS:45,0, T:7,2, F:25,6, CH:81,6, C:21,3, Ca:102,7</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:1,2, E:606,0, ZS:25,3, T:4,4, F:19,9, CH:68,6, C:11,5, Ca:100,5</i>	<i>S:0,1, E:851,0, ZS:45,0, T:7,2, F:25,6, CH:81,6, C:21,3, Ca:102,7</i>

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: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.01.19.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.01.20.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.01.21.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.01.22.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.01.23.</i>
<i>Ebéd</i>	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdaltpogácsa (G, T) <i>S:2,7, E:720,0, ZS:24,3, T:0,3, F:40,4, CH:90,0, C:6,2, Ca:146,3</i>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) <i>S:1,7, E:718,0, ZS:25,8, T:2,6, F:31,5, CH:89,2, C:14,8, Ca:75,9</i>	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) <i>S:1,1, E:555,0, ZS:18,9, T:3,4, F:32,8, CH:59,2, C:3,8, Ca:69,6</i>	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Csirkepaprikás (L) -Tört burgonya <i>S:2,7, E:760,0, ZS:33,6, T:11,5, F:33,5, CH:73,8, C:8,6, Ca:127,7</i>	- Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Ízes bukta (G, L, T) <i>S:1,5, E:475,0, ZS:11,8, T:1,6, F:20,4, CH:81,4, C:3,3, Ca:24,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,7, E:720,0, ZS:24,3, T:0,3, F:40,4, CH:90,0, C:6,2, Ca:146,3</i>	<i>S:1,7, E:718,0, ZS:25,8, T:2,6, F:31,5, CH:89,2, C:14,8, Ca:75,9</i>	<i>S:1,1, E:555,0, ZS:18,9, T:3,4, F:32,8, CH:59,2, C:3,8, Ca:69,6</i>	<i>S:2,7, E:760,0, ZS:33,6, T:11,5, F:33,5, CH:73,8, C:8,6, Ca:127,7</i>	<i>S:1,5, E:475,0, ZS:11,8, T:1,6, F:20,4, CH:81,4, C:3,3, Ca:24,3</i>

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: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek