

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>Tízórai</i>				-Erdei gyümölcsös tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Fekete ribizli tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
				<i>S:0,0, E:216,0, ZS:5,8, T:2,3, F:7,7, CH:36,3, C:20,0, Ca:150,4</i>	<i>S:0,1, E:332,0, ZS:6,4, T:0,7, F:13,3, CH:53,5, C:0,0, Ca:2,0</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>Uzsonna</i>				-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek
				<i>S:1,1, E:198,0, ZS:5,5, T:2,5, F:6,0, CH:28,1, C:3,9, Ca:107,9</i>	<i>S:1,8, E:257,0, ZS:10,5, T:3,2, F:10,8, CH:27,0, C:3,8, Ca:119,2</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:2,3, E:1 020,0, ZS:36,6, T:9,3, F:33,5, CH:133,0, C:35,5, Ca:358,7</i>	<i>S:1,9, E:1 439,0, ZS:61,9, T:11,1, F:49,7, CH:162,1, C:25,1, Ca:223,9</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: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	

Étlap

<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>	-Tej (L) -Eper lekvár	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Birsalma-eper tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Málna-csipke Tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Narancsos tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom
	<i>S:0,0, E:263,0, ZS:7,3, T:4,3, F:7,8, CH:41,0, C:37,5, Ca:418,5</i>	<i>S:0,6, E:398,0, ZS:13,3, T:7,2, F:14,4, CH:53,3, C:25,4, Ca:306,2</i>	<i>S:1,7, E:377,0, ZS:16,4, T:1,6, F:16,0, CH:51,2, C:13,4, Ca:17,2</i>	<i>S:0,5, E:427,0, ZS:14,8, T:0,0, F:17,6, CH:52,1, C:8,4, Ca:11,5</i>	<i>S:2,4, E:681,0, ZS:12,9, T:4,5, F:27,2, CH:113,4, C:9,1, Ca:40,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Csirkepaprikás (L) -Tört burgonya	-Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Ízes bukta (G, L, 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>	<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>
<i>Uzsonna</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Felvágott krém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Krém túró vaníliás (L)
	<i>S:2,0, E:266,0, ZS:10,7, T:1,1, F:6,2, CH:28,1, C:2,9, Ca:98,0</i>	<i>S:0,7, E:256,0, ZS:8,3, T:2,6, F:10,3, CH:33,6, C:0,3, Ca:12,2</i>	<i>S:1,2, E:203,0, ZS:6,1, T:0,4, F:7,4, CH:26,9, C:3,7, Ca:117,8</i>	<i>S:2,4, E:389,0, ZS:13,3, T:4,6, F:13,3, CH:52,7, C:0,2, Ca:14,4</i>	<i>S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,7, E:1 249,0, ZS:42,2, T:5,6, F:54,3, CH:159,2, C:46,6, Ca:662,9</i>	<i>S:3,0, E:1 373,0, ZS:47,3, T:12,4, F:56,1, CH:176,0, C:40,5, Ca:394,3</i>	<i>S:4,0, E:1 135,0, ZS:41,4, T:5,3, F:56,3, CH:137,3, C:20,9, Ca:204,5</i>	<i>S:5,6, E:1 575,0, ZS:61,7, T:16,0, F:64,4, CH:178,6, C:17,2, Ca:153,6</i>	<i>S:3,9, E:1 363,0, ZS:36,0, T:6,0, F:61,4, CH:212,8, C:12,4, Ca:119,3</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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek