

Étlap

<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>	-Barackos tea -Zabkása kakaós (L, G, O)	-Gyümölcs tea -Fokhagymás vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Meggy-berkenye Tea -Rántotta (T) -Rozskenyér (G) -Retek
	<i>S:0,4, E:298,0, ZS:7,8, T:0,0, F:10,8, CH:32,1, C:29,9, Ca:285,4</i>	<i>S:0,1, E:356,0, ZS:8,9, T:3,5, F:13,8, CH:52,7, C:8,4, Ca:11,9</i>	<i>S:1,5, E:390,0, ZS:16,3, T:8,3, F:18,9, CH:39,3, C:14,4, Ca:518,0</i>	<i>S:1,6, E:226,0, ZS:5,6, T:1,4, F:9,8, CH:31,5, C:5,4, Ca:98,5</i>	<i>S:0,7, E:256,0, ZS:5,1, T:0,0, F:8,8, CH:41,7, C:9,5, Ca:21,4</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Káposztás tészta (G)	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Paprikás burgonya virslivel	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -"Boci szelet (T, G, L, O)
	<i>S:1,5, E:517,0, ZS:19,9, T:0,0, F:31,5, CH:50,9, C:2,8, Ca:217,1</i>	<i>S:0,8, E:511,0, ZS:14,6, T:0,5, F:21,1, CH:65,8, C:5,9, Ca:63,4</i>	<i>S:1,9, E:811,0, ZS:53,4, T:0,7, F:25,9, CH:51,7, C:3,2, Ca:27,8</i>	<i>S:2,6, E:1 910,0, ZS:46,8, T:2,9, F:61,8, CH:294,0, C:107,4, Ca:2,8</i>	<i>S:0,3, E:474,0, ZS:24,8, T:3,4, F:26,1, CH:37,9, C:15,3, Ca:105,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Alma -Sajtos omlós kocka (G, L, O)	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	<i>S:1,1, E:233,0, ZS:6,2, T:1,1, F:13,2, CH:28,5, C:3,3, Ca:98,0</i>	<i>S:1,1, E:295,0, ZS:5,2, T:1,1, F:10,2, CH:54,3, C:0,7, Ca:11,8</i>	<i>S:2,0, E:343,0, ZS:16,2, T:8,6, F:19,2, CH:27,9, C:2,9, Ca:453,0</i>	<i>S:1,3, E:217,0, ZS:6,1, T:1,4, F:8,2, CH:29,2, C:3,6, Ca:107,9</i>	<i>S:2,3, E:362,0, ZS:7,5, T:3,3, F:3,6, CH:59,4, C:2,6, Ca:1 011,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,9, E:1 049,0, ZS:33,9, T:1,1, F:55,4, CH:111,6, C:36,0, Ca:600,6</i>	<i>S:1,9, E:1 162,0, ZS:28,7, T:5,2, F:45,0, CH:172,8, C:14,9, Ca:87,1</i>	<i>S:5,3, E:1 543,0, ZS:85,8, T:17,7, F:63,9, CH:118,9, C:20,5, Ca:998,9</i>	<i>S:5,4, E:2 354,0, ZS:58,5, T:5,7, F:79,7, CH:354,7, C:116,4, Ca:209,1</i>	<i>S:3,3, E:1 092,0, ZS:37,4, T:6,7, F:38,5, CH:139,0, C:27,3, Ca:1 138,2</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek