

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.01.26.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.01.27.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.01.28.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.01.29.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.01.30.</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye	-Májgaluskaleves (T, G) -Burgonyás tészta (G) -Vágott vegyes savanyúság	-Kertészleves (G, T) -Paprikás burgonya virslivel	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Bakonyi betyárleves (L, G) -"Boci szelet (T, G, L)
	<i>S:1,4, E:519,0, ZS:19,9, T:0,0, F:31,8, CH:50,7, C:1,0, Ca:206,1</i>	<i>S:3,0, E:578,0, ZS:13,5, T:0,7, F:23,5, CH:83,5, C:5,3, Ca:39,7</i>	<i>S:0,3, E:485,0, ZS:19,9, T:0,1, F:12,2, CH:58,3, C:3,8, Ca:1,9</i>	<i>S:1,9, E:1 910,0, ZS:46,8, T:2,9, F:61,7, CH:294,0, C:107,4, Ca:1,8</i>	<i>S:0,2, E:399,0, ZS:21,2, T:4,0, F:21,4, CH:41,5, C:13,1, Ca:36,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,4, E:519,0, ZS:19,9, T:0,0, F:31,8, CH:50,7, C:1,0, Ca:206,1</i>	<i>S:3,0, E:578,0, ZS:13,5, T:0,7, F:23,5, CH:83,5, C:5,3, Ca:39,7</i>	<i>S:0,3, E:485,0, ZS:19,9, T:0,1, F:12,2, CH:58,3, C:3,8, Ca:1,9</i>	<i>S:1,9, E:1 910,0, ZS:46,8, T:2,9, F:61,7, CH:294,0, C:107,4, Ca:1,8</i>	<i>S:0,2, E:399,0, ZS:21,2, T:4,0, F:21,4, CH:41,5, C:13,1, Ca:36,3</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: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.02.02.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.02.03.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.02.04.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.02.05.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.02.06.</i>
<i>Ebéd</i>	-Vajgaluska leves (G, L, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) <i>S:0,4, E:692,0, ZS:24,8, T:3,0, F:40,6, CH:72,0, C:4,1, Ca:51,4</i>	-Legényfogó leves (L, G, T) -Lecsós tokány (G) -Tarhonya köret (G, T) <i>S:2,4, E:514,0, ZS:20,8, T:2,2, F:29,0, CH:50,1, C:9,6, Ca:47,7</i>	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) <i>S:0,8, E:444,0, ZS:21,3, T:1,9, F:19,9, CH:40,5, C:4,1, Ca:191,2</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:0,4, E:692,0, ZS:24,8, T:3,0, F:40,6, CH:72,0, C:4,1, Ca:51,4</i>	<i>S:2,4, E:514,0, ZS:20,8, T:2,2, F:29,0, CH:50,1, C:9,6, Ca:47,7</i>	<i>S:0,8, E:444,0, ZS:21,3, T:1,9, F:19,9, CH:40,5, C:4,1, Ca:191,2</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: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	