

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)	-Gyümölcs tea -Fokhagymás vajkrém -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:0,1, E:315,0, ZS:7,6, T:0,8, F:15,2, CH:43,1, C:5,1, Ca:0,4</i>	<i>S:0,0, E:353,0, ZS:9,0, T:0,0, F:13,0, CH:52,3, C:7,0, Ca:11,3</i>	<i>S:1,5, E:380,0, ZS:13,0, T:4,1, F:19,9, CH:41,1, C:2,9, Ca:218,0</i>	<i>S:1,6, E:227,0, ZS:5,6, T:1,4, F:9,8, CH:31,5, C:5,4, Ca:98,1</i>	<i>S:0,0, E:300,0, ZS:8,3, T:0,0, F:12,6, CH:42,2, C:8,6, Ca:0,1</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 (G, L) -"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>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Alma -Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D)	-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:0,6, E:452,0, ZS:16,2, T:3,0, F:5,3, CH:75,5, C:29,0, 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:2,7, E:1 068,0, ZS:33,7, T:1,9, F:60,2, CH:122,4, C:9,4, Ca:304,6</i>	<i>S:3,6, E:1 384,0, ZS:38,7, T:3,7, F:41,8, CH:211,3, C:41,3, Ca:62,8</i>	<i>S:3,7, E:1 207,0, ZS:49,0, T:12,8, F:51,3, CH:127,3, C:9,6, Ca:672,9</i>	<i>S:4,8, E:2 354,0, ZS:58,5, T:5,7, F:79,6, CH:354,7, C:116,3, Ca:207,7</i>	<i>S:2,5, E:1 062,0, ZS:37,0, T:7,3, F:37,6, CH:143,1, C:24,2, Ca:1 047,6</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

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.02.	<i>Kedd</i> 2026.02.03.	<i>Szerda</i> 2026.02.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.05.	<i>Péntek</i> 2026.02.06.
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea -Tejbedara fahéj szórattal (G, L)	-Narancsos tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Zöldpaprika		
	<i>S:0,0, E:321,0, ZS:3,1, T:0,1, F:10,4, CH:60,2, C:21,9, Ca:0,1</i>	<i>S:0,0, E:403,0, ZS:14,0, T:3,9, F:18,8, CH:49,7, C:5,9, Ca:11,3</i>	<i>S:2,3, E:396,0, ZS:12,3, T:0,3, F:15,2, CH:53,9, C:4,0, Ca:19,1</i>		
<i>Ebéd</i>	-Vajgaluska leves (G, L, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Legényfogó leves (L, G, T) -Lecsős tokány (G) -Tarhonya köret (G, T)	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K)		
	<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:509,0, ZS:19,7, T:2,2, F:29,0, CH:50,0, 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>		
<i>Uzsonna</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Natúr sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka		
	<i>S:1,1, E:233,0, ZS:8,2, T:1,1, F:8,4, CH:28,5, C:2,9, Ca:157,9</i>	<i>S:0,2, E:208,0, ZS:3,6, T:1,8, F:7,4, CH:35,6, C:1,2, Ca:100,0</i>	<i>S:1,7, E:327,0, ZS:9,3, T:0,0, F:8,3, CH:50,8, C:0,0, Ca:26,8</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:1 246,0, ZS:36,1, T:4,2, F:59,5, CH:160,7, C:28,8, Ca:209,4</i>	<i>S:2,6, E:1 120,0, ZS:37,3, T:7,9, F:55,3, CH:135,4, C:16,6, Ca:159,0</i>	<i>S:4,8, E:1 166,0, ZS:42,9, T:2,1, F:43,4, CH:145,2, C:8,0, Ca:237,1</i>		

Jó étvágyat!

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, kén-dioxid</i>	