

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.01.05.	Kedd 2026.01.06.	Szerda 2026.01.07.	Csütörtök 2026.01.08.	Péntek 2026.01.09.
Tízórai	-Libamájás -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Lilahagyma S:0,5, E:200,0, ZS:13,1, T:4,4, F:5,9, CH:15,8, C:0,0, Ca:0,0	-Teavaj (L) -Kalács kakaós (G, L, T) S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0, CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:197,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,6, CH:16,1, C:0,1, Ca:2,7	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:0,1, E:147,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:16,3, C:0,1, Ca:0,0
Ebéd	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z) S:1,3, E:872,0, ZS:35,2, T:6,9, F:37,6, CH:99,3, C:26,3, Ca:4,0	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Sárgaborsó főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,9, E:912,0, ZS:43,2, T:2,0, F:41,8, CH:81,0, C:5,7, Ca:24,5	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:2,0, E:871,0, ZS:34,3, T:2,1, F:40,3, CH:100,7, C:5,1, Ca:4,8	-Gulyásleves (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Narancs S:0,8, E:897,0, ZS:22,0, T:2,2, F:29,1, CH:102,1, C:7,0, Ca:55,2	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka S:1,2, E:712,0, ZS:29,0, T:3,0, F:32,0, CH:76,4, C:5,4, Ca:10,1
Uzsonna	-Müzli szelet (F, O, S) S:0,0, E:16,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,2, CH:2,7, C:1,0, Ca:0,0	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,9, E:250,0, ZS:16,1, T:6,0, F:8,7, CH:17,3, C:0,1, Ca:4,2	-Tonhalkrém (L, H) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,4, E:201,0, ZS:8,6, T:1,0, F:7,5, CH:23,2, C:0,3, Ca:5,4	-Löncs felvágott (G, O) -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,6, E:166,0, ZS:7,3, T:0,8, F:6,9, CH:16,9, C:0,0, Ca:2,7	-Briós (G, L, T) S:0,1, E:219,0, ZS:4,4, T:0,2, F:4,9, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0
Összesen	S:1,8, E:1 088,0, ZS:48,7, T:11,3, F:43,6, CH:117,8, C:27,3, Ca:4,0	S:2,8, E:1 542,0, ZS:76,9, T:15,6, F:57,5, CH:142,8, C:5,9, Ca:28,7	S:2,5, E:1 269,0, ZS:55,2, T:7,1, F:55,5, CH:140,0, C:5,5, Ca:12,9	S:2,4, E:1 117,0, ZS:30,5, T:3,3, F:37,9, CH:128,6, C:9,2, Ca:57,9	S:1,4, E:1 078,0, ZS:39,4, T:4,4, F:45,6, CH:131,3, C:10,4, Ca:10,1

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfítok, kéndioxid	