

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.01.12.                                                                                                                                                             | <i>Kedd</i><br>2026.01.13.                                                                                                                                                                                                    | <i>Szerda</i><br>2026.01.14.                                                                                                                                                                  | <i>Csütörtök</i><br>2026.01.15.                                                                                                                                                    | <i>Péntek</i><br>2026.01.16.                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                    | <div>-Zala felvágott</div> <div>-Margarin</div> <div>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)</div> <div>-Zöldpaprika</div> <div>S:1,1, E:215,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,2, CH:16,1, C:0,3, Ca:4,2</div> | <div>-Kenőmájas (L, O)</div> <div>-Zsemle (G)</div> <div>-Uborka</div> <div>S:0,7, E:119,0, ZS:1,9, T:0,0, F:8,4, CH:16,3, C:0,0, Ca:5,4</div>                                                                                | <div>-Fürdői sonka felvágott</div> <div>-Margarin</div> <div>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)</div> <div>-Paradicsom</div> <div>S:1,1, E:159,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:17,5, C:0,3, Ca:2,7</div> | <div>-Joghurt (L)</div> <div>-Teljes kiőrlésű kifli (G)</div> <div>S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0</div>                                                | <div>-Paprikás száraz felvágott</div> <div>-Margarin</div> <div>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)</div> <div>-Paradicsom</div> <div>S:1,2, E:247,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,5, CH:16,0, C:0,1, Ca:2,7</div> |
| <i>Ebéd</i>                       | <div>-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M)</div> <div>-Dejós metélt (G, O)</div> <div>S:1,2, E:762,0, ZS:29,0, T:3,0, F:28,1, CH:94,2, C:28,2, Ca:0,0</div>                               | <div>-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)</div> <div>-Csirkepörkölt</div> <div>-Kelkáposzta főzelék (G)</div> <div>-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)</div> <div>S:1,7, E:787,0, ZS:35,8, T:5,8, F:35,6, CH:74,9, C:5,2, Ca:62,8</div> | <div>-Paradicsomleves (G, T, Z)</div> <div>-Hentes tokány</div> <div>-Orsó tészta (G, O)</div> <div>S:1,1, E:802,0, ZS:36,2, T:4,8, F:31,7, CH:87,4, C:26,1, Ca:7,0</div>                     | <div>-Bakonyi betyár leves (G, L)</div> <div>-Kakaós csiga kelt (T, L, O, G)</div> <div>-Banán</div> <div>S:0,6, E:944,0, ZS:23,9, T:3,9, F:30,5, CH:146,3, C:44,5, Ca:123,9</div> | <div>-Gyümölcsleves (L, T)</div> <div>-Rántott halfilé (G, T, H, L)</div> <div>-Zöldséges rizs</div> <div>S:1,0, E:771,0, ZS:20,2, T:3,4, F:21,7, CH:118,2, C:20,0, Ca:4,5</div>                  |
| <i>Uzsonna</i>                    | <div>-Magyaros vajkrém (G)</div> <div>-Zsemle (G)</div> <div>-Uborka</div> <div>S:0,9, E:147,0, ZS:6,4, T:4,0, F:3,5, CH:17,2, C:0,0, Ca:5,4</div>                                      | <div>-Szendvics sonka</div> <div>-Sajtos zsemle (G, L)</div> <div>-Paradicsom</div> <div>S:0,8, E:226,0, ZS:4,6, T:0,8, F:10,7, CH:34,1, C:0,6, Ca:2,7</div>                                                                  | <div>-Sajtkrém (L)</div> <div>-Kukoricás kenyér (G)</div> <div>-Sárgarépa</div> <div>S:0,3, E:162,0, ZS:3,9, T:1,2, F:6,2, CH:25,5, C:1,2, Ca:0,0</div>                                       | <div>-Olasz felvágott (L, O, M)</div> <div>-Margarin</div> <div>-Zsemle (G)</div> <div>-Zöldpaprika</div> <div>S:1,0, E:198,0, ZS:10,7, T:4,1, F:6,9, CH:17,3, C:0,2, Ca:4,2</div> | <div>-Kocka sajt (L)</div> <div>-Kifli (G, L, O)</div> <div>S:0,5, E:164,0, ZS:3,8, T:2,1, F:5,5, CH:26,7, C:2,4, Ca:87,3</div>                                                                   |
| <i>Összesen</i>                   | <div>S:3,3, E:1 124,0, ZS:49,3, T:11,1, F:39,7, CH:127,5, C:28,5, Ca:9,6</div>                                                                                                          | <div>S:3,2, E:1 132,0, ZS:42,3, T:6,6, F:54,8, CH:125,4, C:5,8, Ca:70,9</div>                                                                                                                                                 | <div>S:2,5, E:1 123,0, ZS:47,2, T:7,8, F:46,3, CH:130,4, C:27,6, Ca:9,7</div>                                                                                                                 | <div>S:1,6, E:1 198,0, ZS:35,9, T:8,0, F:39,6, CH:173,5, C:46,4, Ca:128,1</div>                                                                                                    | <div>S:2,7, E:1 182,0, ZS:41,4, T:11,5, F:35,8, CH:160,9, C:22,5, Ca:94,5</div>                                                                                                                   |

Jó étvágyat!  
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> | <b>Allergén jelmagyarázat:</b>  |
| S: só (g)             | E: energia (kcal)               |
| ZS: zsír (g)          | T: telített zsírsav (g)         |
| F: fehérje (g)        | CH: szénhidrát (g)              |
| C: cukor (g)          | Ca: kalcium (mg)                |
|                       | 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, kén-dioxid        |
|                       | C: csillagfűrt                  |
|                       | P: puhatestűek                  |