

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.01.19.	Kedd 2026.01.20.	Szerda 2026.01.21.	Csütörtök 2026.01.22.	Péntek 2026.01.23.
Tízórai	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:205,0, ZS:13,1, T:4,2, F:7,8, CH:15,9, C:0,1, Ca:4,2	-Libamájás -Zsemle (G) -Uborka S:1,2, E:203,0, ZS:11,7, T:4,4, F:6,1, CH:17,2, C:0,0, Ca:5,4	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:143,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:2,7	-Krém túró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,2, E:246,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,5, CH:15,8, C:0,1, Ca:2,7
Ebéd	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K) S:1,3, E:686,0, ZS:18,9, T:1,9, F:28,3, CH:96,4, C:11,4, Ca:10,8	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,6, E:827,0, ZS:23,5, T:3,8, F:53,9, CH:88,1, C:12,8, Ca:4,9	-Reszelttészta leves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G) S:1,1, E:801,0, ZS:29,0, T:2,5, F:34,7, CH:98,7, C:7,7, Ca:1,6	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Mandarin S:0,9, E:875,0, ZS:21,0, T:2,0, F:36,4, CH:130,9, C:14,4, Ca:50,3	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Rántott csirkemell (G, T) -Rizs S:2,4, E:935,0, ZS:46,1, T:5,3, F:38,2, CH:85,2, C:2,6, Ca:9,7
Uzsonna	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Zsemle (G) -Paradicsom S:0,7, E:213,0, ZS:13,3, T:0,0, F:4,6, CH:18,3, C:0,0, Ca:2,7	-Kópé felvágott (L, Z, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,6, E:177,0, ZS:7,8, T:2,5, F:8,3, CH:18,2, C:0,2, Ca:4,2	-Melegszendvics (G, M, L) S:1,3, E:167,0, ZS:6,1, T:2,8, F:8,6, CH:19,1, C:1,1, Ca:5,0	-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	-Müzli szelet (F, O, S) -Alma S:0,0, E:51,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,6, CH:3,5, C:1,0, Ca:6,2
Összesen	S:2,1, E:1 104,0, ZS:45,2, T:6,2, F:40,6, CH:130,6, C:11,5, Ca:17,7	S:4,4, E:1 207,0, ZS:43,0, T:10,6, F:68,2, CH:123,5, C:12,9, Ca:14,5	S:2,5, E:1 111,0, ZS:41,0, T:6,5, F:52,0, CH:133,5, C:9,0, Ca:9,3	S:1,3, E:1 215,0, ZS:33,0, T:4,8, F:50,0, CH:175,7, C:28,1, Ca:55,7	S:3,6, E:1 232,0, ZS:64,0, T:11,4, F:47,4, CH:104,4, C:3,7, Ca:18,6