

<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>	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,9, E:199,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,2, CH:15,9, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Kenőmájas (L, O) -Sajtos zsemle (G, L) -Uborka <i>S:0,3, E:238,0, ZS:5,2, T:0,2, F:13,4, CH:32,8, C:0,2, Ca:5,4</i>	-Fürdői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,1, E:166,0, ZS:7,9, T:2,0, F:8,5, CH:17,6, C:0,4, Ca:2,7</i>	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0</i>	-Teavaj (L) -Kalács kakaós (G, L, T) <i>S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0, CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos nudli 2. (G, T) <i>S:0,7, E:752,0, ZS:16,0, T:2,8, F:25,4, CH:94,6, C:29,0, Ca:0,0</i>	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,1, E:721,0, ZS:32,5, T:2,7, F:35,8, CH:58,1, C:5,1, Ca:4,2</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Gombás sertésragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) <i>S:1,3, E:747,0, ZS:32,8, T:4,5, F:32,7, CH:82,3, C:4,7, Ca:30,8</i>	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Banán <i>S:1,9, E:872,0, ZS:37,9, T:15,8, F:26,8, CH:101,5, C:3,1, Ca:157,0</i>	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) <i>S:1,0, E:692,0, ZS:25,8, T:3,4, F:24,4, CH:87,9, C:4,8, Ca:0,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-Magyaros vajkrém (G) -Kenyér (G) -Uborka <i>S:1,1, E:198,0, ZS:6,8, T:4,0, F:5,1, CH:27,5, C:0,0, Ca:12,9</i>	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,3, E:144,0, ZS:5,3, T:1,7, F:6,0, CH:17,8, C:0,5, Ca:4,2</i>	-Sajtkrém (L) -Kukoricás kenyér (G) -Kaliforniai paprika <i>S:0,6, E:194,0, ZS:5,8, T:2,4, F:8,5, CH:26,7, C:2,4, Ca:0,0</i>	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,6, E:202,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,0, CH:17,2, C:0,1, Ca:2,7</i>	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,1, E:70,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4, CH:8,8, C:0,9, Ca:87,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:1 149,0, ZS:35,1, T:10,8, F:38,6, CH:138,0, C:29,1, Ca:17,1</i>	<i>S:2,8, E:1 102,0, ZS:43,0, T:4,7, F:55,1, CH:108,7, C:5,8, Ca:13,8</i>	<i>S:3,0, E:1 107,0, ZS:46,5, T:8,9, F:49,6, CH:126,6, C:7,5, Ca:33,5</i>	<i>S:3,6, E:1 128,0, ZS:50,4, T:18,2, F:35,6, CH:128,2, C:5,4, Ca:159,7</i>	<i>S:1,2, E:1 142,0, ZS:46,6, T:12,6, F:33,8, CH:141,2, C:5,7, Ca:87,3</i>

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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