

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.05.	<i>Kedd</i> 2026.01.06.	<i>Szerda</i> 2026.01.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.08.	<i>Péntek</i> 2026.01.09.	<i>Szombat</i> 2026.01.10.	<i>Vasárnap</i> 2026.01.11.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Sajtkrém (L) -Búzakenyér (G) S:1,4, E:267,0, ZS:3,8, T:2,0, F:6,1, CH:51,9, C:13,3, Ca:168,2	-Krém túró (L) -Tejes kifli (G, L) S:1,4, E:436,0, ZS:5,5, T:2,0, F:16,7, CH:80,2, C:17,2, Ca:90,0	-Tea -Csirkehúsos pástétom -Búzakenyér (G) S:1,8, E:345,0, ZS:10,1, T:3,2, F:10,2, CH:53,2, C:12,2, Ca:24,5	-Kakaó (L) -Foszlós kalács (G, L, T, O) S:1,3, E:481,0, ZS:12,4, T:7,2, F:19,3, CH:71,2, C:24,7, Ca:126,0	-Tea -Virslis kifli (G, T) S:0,6, E:49,0, ZS:21,2, T:2,7, F:9,9, CH:66,2, C:19,0, Ca:0,1	-Tea -Teljes kiőrlésű tarjás croissant (G, T, S) S:0,9, E:481,0, ZS:17,5, T:7,3, F:12,6, CH:67,4, C:17,0, Ca:0,1	-- S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Trópusi gyümölcsleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M) -Tészta (G, T) -Búzakenyér (G) S:3,9, E:961,0, ZS:24,5, T:2,4, F:33,0, CH:150,0, C:42,1, Ca:24,4	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Tejszínes csirkemell (L, G, T, Z, M) -Zöldséges kuskusz (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G) S:5,5, E:775,0, ZS:18,2, T:2,2, F:39,1, CH:112,8, C:8,2, Ca:30,2	-Csontleves (G, L, T, Z, M) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M) -Sárgarépa főzelék (L, G) -Búzakenyér (G) S:5,8, E:797,0, ZS:22,1, T:3,1, F:55,6, CH:90,9, C:25,3, Ca:162,2	-Tojásleves (G, L, T, Z, M) -Citromos-vajas harscsa szelet (H, G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) -Körte S:4,1, E:658,0, ZS:20,8, T:2,7, F:25,9, CH:91,7, C:3,5, Ca:57,2	-Zöldborsóleves (G, T, L, Z, M) -Milánói makaróni (G, T, L, Z, M) -Félbarna kenyér (G) S:9,1, E:915,0, ZS:26,2, T:8,9, F:48,1, CH:118,4, C:8,4, Ca:36,9	-Májgombócleves (G, T, L, Z, M) -Tejberizs kakaós porcukorral (L) -Búzakenyér (G) S:3,6, E:873,0, ZS:11,7, T:5,8, F:34,0, CH:155,9, C:49,4, Ca:50,6	-- S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Uzsonna</i>	-Zabkeksz (G, L, T, D) -Alma S:132,0, E:178 037,0, ZS:6 000,5, T:640,0, F:3 000,1, CH:26 808,4, C:9 200,0, Ca:7,2	-Magyaros vajkrém (L) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom S:1,5, E:289,0, ZS:6,7, T:3,6, F:10,7, CH:44,9, C:1,9, Ca:38,4	-Sertés párizsi (L, O) -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Retek S:2,4, E:583,0, ZS:28,9, T:8,8, F:13,9, CH:65,5, C:0,4, Ca:4,0	-Tejfölös túró (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika S:1,1, E:297,0, ZS:9,0, T:5,4, F:10,8, CH:42,3, C:3,2, Ca:391,4	-Bécsi felvágott -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóuborka S:1,5, E:329,0, ZS:18,3, T:10,7, F:9,3, CH:30,6, C:1,0, Ca:12,7	-Tepertőkrém (M) -Búzakenyér (G) -Retek S:1,8, E:380,0, ZS:20,2, T:6,5, F:10,2, CH:39,3, C:0,2, Ca:25,4	-- S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:137,3, E:179 266,0, ZS:6 028,8, T:644,4, F:3 039,2, CH:27 010,3, C:9 255,4, Ca:199,8	S:8,4, E:1 500,0, ZS:30,4, T:7,7, F:66,4, CH:237,9, C:27,2, Ca:158,6	S:10,0, E:1 725,0, ZS:61,0, T:15,1, F:79,7, CH:209,6, C:37,9, Ca:190,7	S:6,5, E:1 436,0, ZS:42,3, T:15,3, F:56,0, CH:205,1, C:31,3, Ca:574,6	S:11,3, E:1 292,0, ZS:65,7, T:22,3, F:67,4, CH:215,2, C:28,5, Ca:49,7	S:6,3, E:1 734,0, ZS:49,4, T:19,6, F:56,8, CH:262,6, C:66,6, Ca:76,1	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az élelmezésvezetőtől kérhető.

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	