

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.19.	<i>Kedd</i> 2026.01.20.	<i>Szerda</i> 2026.01.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.22.	<i>Péntek</i> 2026.01.23.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Magyaros vajkrém (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,5, E:315,0, ZS:6,5, T:3,6, F:9,7, CH:52,9, C:13,9, Ca:0,1</i>	-Tea -Magvas sörkifli <i>S:0,0, E:49,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:12,0, C:12,0, Ca:0,1</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Zabkeksz (G, L, T, D) <i>S:132,1, E:178 115,0, ZS:6 001,4, T:640,9, F:3 003,8, CH:26 820,8, C:9 217,8, Ca:125,0</i>	-Tejeskávé (L, G) -Briós (G, L, T, O) <i>S:1,3, E:465,0, ZS:11,4, T:6,0, F:16,5, CH:72,4, C:19,7, Ca:126,0</i>	-Gyümölcslé -Teavaj (L) -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:0,4, E:224,0, ZS:12,2, T:8,4, F:2,5, CH:25,7, C:10,4, Ca:2,6</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) -Finomfőzelék (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:6,0, E:692,0, ZS:17,8, T:3,5, F:41,5, CH:87,2, C:23,4, Ca:72,0</i>	-Almaleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tarhonya (G, T, L, Z, M) -Csemege uborka -Búzakenyér (G) <i>S:5,1, E:961,0, ZS:18,4, T:1,6, F:34,6, CH:160,5, C:42,5, Ca:24,4</i>	-Daragaluska leves (T, G, L, Z, M) -Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M) -Tökfőzelék (G, L) -Búzakenyér (G) <i>S:6,5, E:720,0, ZS:28,1, T:5,1, F:29,3, CH:84,9, C:8,8, Ca:76,1</i>	-Magyaros karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Hagymás szelet (G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) <i>S:3,6, E:653,0, ZS:38,5, T:3,5, F:24,0, CH:47,6, C:4,8, Ca:19,7</i>	-Zöldbableves sertéshússal (L, G, T, Z, M) -Túrós tészta (L, G, T) -Mórai paraszt kenyér (G) -Narancs <i>S:3,3, E:978,0, ZS:36,0, T:12,8, F:34,8, CH:122,9, C:38,3, Ca:849,8</i>
<i>Uzsonna</i>	-Teljes kiőrlésű tarjás croissant (G, T, S) -Körte <i>S:0,9, E:485,0, ZS:17,8, T:7,3, F:13,0, CH:67,4, C:5,0, Ca:16,0</i>	-Méz -Teavaj (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,1, E:369,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,5, CH:59,5, C:20,8, Ca:27,0</i>	-Sajtszelet (L) -Margarin (L) -Vizes zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,5, E:521,0, ZS:21,5, T:6,0, F:11,4, CH:68,7, C:0,4, Ca:41,4</i>	-Körözött (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:266,0, ZS:6,0, T:3,6, F:10,8, CH:41,7, C:2,9, Ca:391,4</i>	-Zöldséges szelet (L, Z, O, M) -Natúr vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Jégcsapretek <i>S:2,2, E:250,0, ZS:11,3, T:5,3, F:10,9, CH:31,8, C:1,7, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:8,3, E:1 492,0, ZS:42,1, T:14,4, F:64,1, CH:207,5, C:42,2, Ca:88,1</i>	<i>S:6,2, E:1 378,0, ZS:31,3, T:10,0, F:40,0, CH:232,0, C:75,3, Ca:51,5</i>	<i>S:140,2, E:179 356,0, ZS:6 051,0, T:651,9, F:3 044,4, CH:26 974,4, C:9 226,9, Ca:242,5</i>	<i>S:6,0, E:1 383,0, ZS:55,9, T:13,1, F:51,3, CH:161,6, C:27,4, Ca:537,1</i>	<i>S:5,9, E:1 452,0, ZS:59,6, T:26,5, F:48,2, CH:180,5, C:50,4, Ca:852,4</i>

Jó étvágyat!

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

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<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>	-Tea -Csirkehúsos pástétom -Búzakenyér (G) <i>S:1,8, E:345,0, ZS:10,1, T:3,2, F:10,2, CH:53,2, C:12,2, Ca:24,5</i>	-Puding (L) -Sós perec (G, L, T, O) <i>S:1,1, E:394,0, ZS:6,5, T:2,9, F:12,8, CH:69,0, C:20,4, Ca:125,0</i>	-Tea -Túrós batyu (G, L, T) <i>S:0,8, E:309,0, ZS:4,1, T:1,4, F:10,4, CH:56,4, C:17,9, Ca:0,1</i>		
<i>Ebéd</i>	-Tojásos burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Székelykáposzta (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) -Müzli szelet (G, L, F, O) <i>S:15,5, E:693,0, ZS:23,1, T:5,3, F:29,4, CH:87,4, C:11,5, Ca:130,7</i>	-Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M) -Zöldborsós pulykaragu (G, L, T, Z, M) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) <i>S:5,5, E:579,0, ZS:17,5, T:1,9, F:26,6, CH:76,4, C:3,4, Ca:47,3</i>	-Zellerkrémleves levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Rántott harcsa (H, G, T, L, Z, M) -Hagymás burgonya (G, L, T) <i>S:3,4, E:667,0, ZS:29,2, T:9,0, F:25,1, CH:71,1, C:3,9, Ca:74,3</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Sertés párizsi (L, O) -Margarin (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kápia paprika <i>S:2,2, E:442,0, ZS:29,1, T:8,4, F:11,5, CH:32,8, C:1,0, Ca:18,1</i>	-Tökmagos trappista sajtkrém (L, S) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,9, E:457,0, ZS:22,2, T:8,1, F:17,7, CH:44,7, C:1,5, Ca:38,4</i>	-Lekvár -Búzakenyér (G) <i>S:1,0, E:265,0, ZS:0,8, T:0,1, F:5,3, CH:58,9, C:18,8, Ca:24,4</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:19,5, E:1 480,0, ZS:62,3, T:16,9, F:51,0, CH:173,4, C:24,7, Ca:173,2</i>	<i>S:8,5, E:1 430,0, ZS:46,2, T:12,8, F:57,1, CH:190,1, C:25,3, Ca:210,7</i>	<i>S:5,3, E:1 240,0, ZS:34,1, T:10,4, F:40,8, CH:186,4, C:40,6, Ca:98,8</i>		

Jó étvágyat!

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

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

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