

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.11.08.	<i>Kedd</i> 2021.11.09.	<i>Szerda</i> 2021.11.10.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.11.	<i>Péntek</i> 2021.11.12.
<i>Tízórai</i>	-Túrista felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:139,0, ZS:5,5, T:1,2, F:2,9, CH:15,1, C:0,1, Ca:3,2	-Libamájás -Szezámagos zsemle (G, S) -Paradicsom S:0,8, E:313,0, ZS:14,8, T:5,0, F:9,0, CH:34,4, C:0,2, Ca:2,1	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:142,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7, CH:15,2, C:0,1, Ca:3,2	-Krémtúró (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	
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Káposztás tészta (G) S:1,0, E:580,0, ZS:18,9, T:1,8, F:27,2, CH:73,3, C:11,6, Ca:37,2	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,0, E:718,0, ZS:31,5, T:4,1, F:36,4, CH:58,6, C:5,8, Ca:5,4	-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka S:2,1, E:828,0, ZS:39,0, T:2,7, F:31,7, CH:71,9, C:6,2, Ca:41,4	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Banán S:4,4, E:948,0, ZS:44,3, T:16,7, F:27,8, CH:105,0, C:3,7, Ca:190,3	
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:0,4, E:230,0, ZS:8,6, T:1,0, F:11,2, CH:23,4, C:0,3, Ca:4,1	-Nutellás kenyér (L, F, D, G) S:1,1, E:284,0, ZS:8,1, T:2,6, F:6,4, CH:45,2, C:13,6, Ca:9,0	-Natúr vajkrém (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Paradicsom S:0,0, E:233,0, ZS:10,1, T:0,0, F:8,2, CH:23,3, C:0,0, Ca:2,1	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,6, E:201,0, ZS:11,3, T:2,0, F:7,0, CH:16,8, C:0,1, Ca:3,2	
<i>Összesen</i>	S:1,4, E:949,0, ZS:33,0, T:4,0, F:41,3, CH:111,7, C:12,0, Ca:44,6	S:3,9, E:1 315,0, ZS:54,4, T:11,7, F:51,8, CH:138,2, C:19,7, Ca:16,4	S:2,2, E:1 203,0, ZS:55,0, T:3,9, F:48,5, CH:110,4, C:6,3, Ca:46,7	S:6,1, E:1 287,0, ZS:59,0, T:20,5, F:40,8, CH:143,4, C:17,1, Ca:193,5	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!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

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

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.11.15.	<i>Kedd</i> 2021.11.16.	<i>Szerda</i> 2021.11.17.	<i>Csütörtök</i> 2021.11.18.	<i>Péntek</i> 2021.11.19.
<i>Tízórai</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápia paprika <i>S:1,1, E:213,0, ZS:13,8, T:4,1, F:8,0, CH:16,2, C:0,8, Ca:2,3</i>	-Kenőmájas (L, O) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,0, E:117,0, ZS:3,3, T:0,0, F:8,2, CH:15,0, C:0,0, Ca:2,1</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:196,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:3,2</i>	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0</i>	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:245,0, ZS:17,4, T:6,0, F:8,5, CH:15,7, C:0,1, Ca:2,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Carbonara (L, T) -Penne tészta (G) <i>S:1,4, E:690,0, ZS:36,3, T:3,6, F:24,4, CH:64,3, C:5,8, Ca:2,1</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,9, E:709,0, ZS:23,1, T:2,3, F:30,1, CH:87,2, C:26,0, Ca:7,7</i>	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) <i>S:2,6, E:774,0, ZS:30,5, T:2,8, F:38,0, CH:88,2, C:3,1, Ca:3,0</i>	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Narancs <i>S:1,6, E:903,0, ZS:26,2, T:2,2, F:39,1, CH:127,4, C:28,3, Ca:76,1</i>	-Gyümölcsleves (G, L, T) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizibizi -Savanyú uborka <i>S:2,3, E:754,0, ZS:21,4, T:3,6, F:23,7, CH:109,7, C:22,7, Ca:15,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-Körözött (L) -Zsemle (G) -Uborka <i>S:0,9, E:114,0, ZS:2,4, T:1,6, F:5,2, CH:17,2, C:0,5, Ca:4,1</i>	-Margarin -Főtt kemény tojás (T) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka <i>S:0,1, E:299,0, ZS:9,3, T:1,2, F:16,7, CH:22,9, C:0,1, Ca:4,1</i>	-Mini méz -Kalács (G, T) <i>S:0,0, E:82,0, ZS:20,3, T:0,0, F:0,1, CH:0,8, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Soproni felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:209,0, ZS:11,7, T:4,3, F:7,7, CH:18,1, C:0,7, Ca:3,2</i>	-Pizzás csavart (G, L) <i>S:0,8, E:443,0, ZS:9,7, T:0,0, F:17,9, CH:67,9, C:2,9, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,5, E:1 017,0, ZS:52,5, T:9,3, F:37,6, CH:97,7, C:7,1, Ca:8,5</i>	<i>S:1,9, E:1 125,0, ZS:35,7, T:3,5, F:55,0, CH:125,0, C:26,1, Ca:13,9</i>	<i>S:2,7, E:1 052,0, ZS:63,0, T:6,8, F:45,7, CH:104,6, C:3,2, Ca:6,2</i>	<i>S:3,3, E:1 168,0, ZS:39,1, T:6,5, F:49,0, CH:155,4, C:30,5, Ca:79,3</i>	<i>S:4,4, E:1 442,0, ZS:48,6, T:9,6, F:50,0, CH:193,4, C:25,7, Ca:17,7</i>

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

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)

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek