

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.14.	<i>Kedd</i> 2022.02.15.	<i>Szerda</i> 2022.02.16.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.17.	<i>Péntek</i> 2022.02.18.
<i>Tízórai</i>	-Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,9, E:198,0, ZS:12,3, T:4,0, F:8,1, CH:15,7, C:0,1, Ca:3,2	-Tonhalkrém (L, H) -Zsemle (G) -Retek S:1,1, E:155,0, ZS:6,5, T:1,0, F:6,2, CH:17,2, C:0,3, Ca:6,0	-Füldői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:158,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:17,2, C:0,3, Ca:2,1	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0	-Gépsonka -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,1, E:213,0, ZS:13,5, T:1,2, F:9,4, CH:14,7, C:0,1, Ca:4,1
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos nudli (T, G) -Alma S:1,7, E:941,0, ZS:24,5, T:2,5, F:27,8, CH:83,7, C:42,7, Ca:20,6	-Reszelttészta leves (T, G, L, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,6, E:679,0, ZS:29,5, T:4,1, F:31,4, CH:64,8, C:5,7, Ca:5,9	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepörkölt -Orsó tészta (G, O) -Savanyú uborka S:2,1, E:651,0, ZS:29,6, T:5,2, F:28,8, CH:67,2, C:4,9, Ca:12,0	-Gyümölcsleves (G, L, T) -Rántott csirkemell (G, T) -Rizs S:2,7, E:724,0, ZS:16,8, T:1,7, F:36,7, CH:101,3, C:21,9, Ca:10,7	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Fánk (T, G, L) -Kajszi baracklekvár -Narancs S:1,7, E:947,0, ZS:35,7, T:9,6, F:35,3, CH:118,4, C:19,9, Ca:76,1
<i>Uzsonna</i>	-Tojáskrém (T, M) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:1,1, E:236,0, ZS:7,5, T:1,2, F:11,5, CH:23,0, C:0,2, Ca:4,1	-Gyümölcsös rizs (L) S:2,1, E:215,0, ZS:2,2, T:0,0, F:6,3, CH:42,8, C:12,2, Ca:0,0	-Kocka sajt (L) -Kifli (G, L, O) S:0,5, E:164,0, ZS:3,8, T:2,1, F:5,5, CH:26,7, C:2,4, Ca:87,3	-Nutribella teljes kiőrlésű keksz (G, F, O, S) -Alma S:0,0, E:165,0, ZS:6,5, T:3,2, F:2,1, CH:15,4, C:5,4, Ca:6,6	-Pizzás csavart (G, L) 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>Összesen</i>	S:3,7, E:1 375,0, ZS:44,2, T:7,7, F:47,4, CH:122,3, C:43,0, Ca:28,0	S:5,8, E:1 048,0, ZS:38,2, T:5,2, F:43,9, CH:124,7, C:18,2, Ca:11,9	S:3,7, E:972,0, ZS:40,5, T:9,1, F:42,7, CH:111,1, C:7,6, Ca:101,4	S:2,7, E:945,0, ZS:24,5, T:4,9, F:41,0, CH:126,6, C:28,9, Ca:17,3	S:2,6, E:1 603,0, ZS:58,9, T:10,8, F:62,6, CH:201,1, C:22,9, Ca:80,2

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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	

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.21.	<i>Kedd</i> 2022.02.22.	<i>Szerda</i> 2022.02.23.	<i>Csütörtök</i> 2022.02.24.	<i>Péntek</i> 2022.02.25.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:196,0, ZS:12,2, T:4,0, F:7,6, CH:15,8, C:0,1, Ca:2,1	-Libamájás -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,5, E:299,0, ZS:15,7, T:4,4, F:10,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:4,1	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:0,8, E:145,0, ZS:4,5, T:1,2, F:8,7, CH:17,1, C:0,1, Ca:2,1	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0	-Kárpátia felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápia paprika S:0,5, E:234,0, ZS:16,7, T:6,0, F:7,3, CH:15,6, C:0,7, Ca:2,3
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós metélt (L, G, O) -Alma S:1,4, E:782,0, ZS:33,1, T:3,0, F:34,9, CH:75,0, C:17,4, Ca:107,2	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Halfasírt (G, T, H) -Finomfőzelék (L, G, T, Z, O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:3,0, E:933,0, ZS:25,7, T:2,7, F:27,3, CH:94,1, C:15,1, Ca:18,6	-Paradicsomleves (G, T) -Pusztapörkölt (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,3, E:742,0, ZS:29,2, T:9,7, F:24,9, CH:93,5, C:19,4, Ca:13,2	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Kivi S:1,1, E:937,0, ZS:27,0, T:2,0, F:36,1, CH:133,2, C:29,7, Ca:31,8	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Rakott savanyú káposzta (L) S:1,7, E:480,0, ZS:23,8, T:1,9, F:23,1, CH:43,0, C:3,4, Ca:57,5
<i>Uzsonna</i>	-Magyaros vajkrém (G) -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,9, E:148,0, ZS:6,5, T:4,0, F:3,5, CH:17,3, C:0,0, Ca:3,2	-Melegszendvics (G, M, L) S:0,8, E:188,0, ZS:8,9, T:2,3, F:8,7, CH:17,7, C:0,1, Ca:5,0	-Croissant (G, L, O) S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0	-Soproni felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Retek S:1,7, E:208,0, ZS:11,6, T:4,3, F:7,7, CH:17,8, C:0,7, Ca:6,0	-Zabszelet (G, L, T, F, O, D) -Alma S:0,0, E:151,0, ZS:2,3, T:0,8, F:2,2, CH:21,8, C:8,7, Ca:6,6
<i>Összesen</i>	S:2,5, E:1 126,0, ZS:51,8, T:11,0, F:45,9, CH:108,2, C:17,5, Ca:112,5	S:4,2, E:1 420,0, ZS:50,3, T:9,3, F:46,0, CH:139,7, C:15,2, Ca:27,7	S:3,3, E:1 108,0, ZS:46,1, T:16,4, F:37,3, CH:133,8, C:25,2, Ca:15,3	S:2,8, E:1 199,0, ZS:39,9, T:6,7, F:45,7, CH:160,5, C:32,5, Ca:37,8	S:2,3, E:865,0, ZS:42,8, T:8,7, F:32,6, CH:80,4, C:12,8, Ca:66,3

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