

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2022.03.14.                                  | <i>Kedd</i><br>2022.03.15.                                   | <i>Szerda</i><br>2022.03.16.                                                                                                                                | <i>Csütörtök</i><br>2022.03.17.                                                                                                               | <i>Péntek</i><br>2022.03.18.                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                    |                                                              |                                                              | -Teavaj (L)<br>-Kalács kakaós (G, L, T)<br><br>S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0,<br>CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0                                             | -Kakaós ital (L)<br>-Teljes kiőrlésű kifli (G)<br><br>S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9,<br>CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0                           | -Paprikás száraz felvágott<br>-Margarin<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br>-Paradicsom<br><br>S:1,2, E:245,0, ZS:17,4, T:6,0, F:8,5,<br>CH:15,7, C:0,1, Ca:2,1 |
| <i>Ebéd</i>                       |                                                              |                                                              | -Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M)<br>-Carbonara (L, T)<br>-Penne tészta (G)<br><br>S:1,4, E:717,0, ZS:36,5, T:3,6, F:25,1,<br>CH:67,9, C:5,5, Ca:2,1         | -Babgulyás (G, L, T, Z, O, M)<br>-Meggyes pite (G, L, T)<br>-Alma<br><br>S:1,9, E:851,0, ZS:24,7, T:2,4, F:36,7,<br>CH:109,4, C:20,6, Ca:30,1 | -Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M)<br>-Dubarry csirkemell (G, L)<br>-Rizs<br><br>S:2,7, E:669,0, ZS:18,3, T:5,2, F:42,3,<br>CH:78,9, C:8,3, Ca:5,5             |
| <i>Uzsonna</i>                    |                                                              |                                                              | -Löncs felvágott (G, O)<br>-Margarin<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br>-Zöldpaprika<br><br>S:0,9, E:198,0, ZS:12,7, T:2,0, F:7,0,<br>CH:15,1, C:0,1, Ca:3,2 | -Zöldfűszeres vajkrém (L)<br>-Zabpelyhes kenyér (G)<br>-Uborka<br><br>S:0,0, E:274,0, ZS:14,1, T:0,0, F:9,3,<br>CH:23,7, C:0,0, Ca:4,1        | -Müzli szelet (F, O, S)<br><br>S:0,0, E:16,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,2,<br>CH:2,7, C:1,0, Ca:0,0                                                                  |
| <i>Összesen</i>                   | S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 | S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 | S:2,4, E:1 295,0, ZS:66,8, T:13,1,<br>F:39,1, CH:127,5, C:5,7, Ca:5,3                                                                                       | S:1,9, E:1 179,0, ZS:40,1, T:2,7, F:47,9,<br>CH:142,7, C:22,8, Ca:34,2                                                                        | S:3,9, E:930,0, ZS:36,1, T:11,3, F:50,9,<br>CH:97,3, C:9,4, Ca:7,5                                                                                            |

**Jó étvágyat!**  
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

**Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!**

**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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2022.03.21.                                                          | <i>Kedd</i><br>2022.03.22.                                                                                            | <i>Szerda</i><br>2022.03.23.                                                                   | <i>Csütörtök</i><br>2022.03.24.                                                | <i>Péntek</i><br>2022.03.25.                                                             |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                    | -Párizsi felvágott (O)<br>-Margarin<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br>-Kápia paprika | -Libamájás<br>-Szezámagos zsemle (G, S)<br>-Uborka                                                                    | -Csirkemell sonka (O)<br>-Margarin<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br>-Zöldpaprika              | -Joghurt (L)<br>-Teljes kiőrlésű kifli (G)                                     | -Kópé felvágott (L, Z, O, M)<br>-Margarin<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br>-Zöldpaprika |
|                                   | S:0,1, E:196,0, ZS:12,2, T:4,0, F:7,6,<br>CH:16,0, C:0,6, Ca:2,3                     | S:0,8, E:312,0, ZS:14,8, T:5,0, F:9,1,<br>CH:34,0, C:0,2, Ca:4,1                                                      | S:0,1, E:142,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,7,<br>CH:15,2, C:0,1, Ca:3,2                                | S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2,<br>CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0                  | S:0,9, E:172,0, ZS:9,2, T:2,5, F:8,2,<br>CH:16,2, C:0,2, Ca:3,2                          |
| <i>Ebéd</i>                       | -Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M)<br>-Túrós derelye (G, L, T, D)                   | -Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M)<br>-Sült debreceni<br>-Lencsefőzelék (L, G, M)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) | -Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M)<br>-Bakonyi sertés ragu (L)<br>-Kuszkusz (G, L, T, Z, O, M) | -Palócleves (L, G, T, Z, O, M)<br>-Kakaós csiga kelt (T, L, O, G)<br>-Mandarin | -Csontleves (Z, G, L, T, O, M)<br>-Halpaprikás (G, T, H, L)<br>-Orsó tészta (G, O)       |
|                                   | S:2,5, E:656,0, ZS:17,4, T:2,8, F:28,9,<br>CH:92,8, C:9,0, Ca:10,8                   | S:1,7, E:1 058,0, ZS:54,7, T:4,6, F:45,6,<br>CH:84,5, C:4,7, Ca:44,7                                                  | S:2,0, E:667,0, ZS:38,9, T:6,6, F:31,0,<br>CH:45,3, C:3,1, Ca:1,8                              | S:1,3, E:1 011,0, ZS:28,8, T:4,1, F:33,4,<br>CH:149,2, C:48,4, Ca:59,4         | S:1,6, E:637,0, ZS:20,8, T:3,0, F:22,0,<br>CH:87,9, C:4,3, Ca:7,3                        |
| <i>Uzsonna</i>                    | -Főtt virsli<br>-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)<br>-Mustár (M)                      | -Ausztria felvágott<br>-Margarin<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br>-Paradicsom                                        | -Nutella (L, F, D)<br>-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)                                         | -Soproni felvágott<br>-Margarin<br>-Zsemle (G)<br>-Uborka                      | -Pizzás csiga (G, L)                                                                     |
|                                   | S:3,2, E:415,0, ZS:22,5, T:8,3, F:16,9,<br>CH:35,1, C:1,2, Ca:9,0                    | S:1,1, E:268,0, ZS:17,4, T:6,3, F:8,6,<br>CH:15,6, C:0,3, Ca:2,1                                                      | S:1,1, E:262,0, ZS:6,8, T:2,2, F:6,2,<br>CH:42,9, C:11,4, Ca:9,0                               | S:1,6, E:208,0, ZS:11,6, T:4,3, F:7,7,<br>CH:17,8, C:0,7, Ca:4,1               | S:0,8, E:384,0, ZS:9,7, T:0,5, F:17,9,<br>CH:67,9, C:2,9, Ca:0,0                         |
| <i>Összesen</i>                   | S:5,7, E:1 267,0, ZS:52,1, T:15,1,<br>F:53,4, CH:143,8, C:10,8, Ca:22,1              | S:3,6, E:1 637,0, ZS:87,0, T:15,8,<br>F:63,3, CH:134,1, C:5,1, Ca:50,8                                                | S:3,1, E:1 072,0, ZS:51,6, T:10,0,<br>F:45,9, CH:103,4, C:14,6, Ca:14,0                        | S:2,9, E:1 275,0, ZS:41,6, T:8,5, F:43,3,<br>CH:176,9, C:50,7, Ca:63,5         | S:3,4, E:1 194,0, ZS:39,7, T:5,9, F:48,0,<br>CH:172,0, C:7,3, Ca:10,5                    |

**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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek