

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.03.28.	<i>Kedd</i> 2022.03.29.	<i>Szerda</i> 2022.03.30.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.31.	<i>Péntek</i> 2022.04.01.
<i>Tízórai</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:1,2, E:211,0, ZS:13,8, T:4,1, F:8,0, CH:15,6, C:0,3, Ca:4,1	-Libamájás -Szezámagos zsemle (G, S) -Kaliforniai paprika S:0,8, E:316,0, ZS:14,9, T:5,0, F:9,1, CH:35,0, C:0,2, Ca:0,0	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,2, E:245,0, ZS:17,4, T:6,0, F:8,5, CH:15,7, 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	-Teavaj (L) -Kalács kakaós (G, L, T) S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0, CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos pulykaragu leves (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt (G, O) -Kajszi baracklekvár S:0,6, E:757,0, ZS:12,0, T:1,7, F:32,2, CH:125,5, C:24,5, Ca:9,8	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:3,1, E:855,0, ZS:32,0, T:3,0, F:33,5, CH:101,2, C:4,0, Ca:38,8	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Zöldborsós sertésragu -Kuskusz (G, L, T, Z, O, M) S:2,9, E:645,0, ZS:29,5, T:1,6, F:30,0, CH:61,2, C:4,0, Ca:2,3	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Narancs S:1,1, E:876,0, ZS:26,3, T:2,2, F:34,5, CH:122,9, C:28,1, Ca:55,9	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,9, E:632,0, ZS:16,1, T:1,6, F:29,4, CH:86,5, C:25,9, Ca:11,1
<i>Uzsonna</i>	-Túró rudi (L) -Alma S:0,3, E:146,0, ZS:5,6, T:4,6, F:3,3, CH:12,6, C:11,5, Ca:6,6	-Bécsi felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,6, E:201,0, ZS:10,8, T:4,0, F:8,0, CH:17,6, C:0,1, Ca:2,1	-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	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:1,0, E:274,0, ZS:13,3, T:2,0, F:11,9, CH:22,7, C:0,1, Ca:4,1	-Zabszelet (G, L, T, F, O, D) -Banán S:0,1, E:240,0, ZS:2,3, T:0,8, F:3,3, CH:50,0, C:8,7, Ca:132,0
<i>Összesen</i>	S:2,0, E:1 115,0, ZS:31,5, T:10,3, F:43,5, CH:153,7, C:36,3, Ca:20,5	S:5,5, E:1 371,0, ZS:57,7, T:11,9, F:50,6, CH:153,7, C:4,3, Ca:40,9	S:4,9, E:1 079,0, ZS:55,9, T:9,8, F:47,2, CH:94,6, C:4,2, Ca:9,4	S:2,1, E:1 204,0, ZS:40,9, T:4,6, F:48,3, CH:155,1, C:30,4, Ca:60,0	S:2,0, E:1 252,0, ZS:36,0, T:10,0, F:39,7, CH:181,1, C:34,7, Ca:143,1

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.04.04.	<i>Kedd</i> 2022.04.05.	<i>Szerda</i> 2022.04.06.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.07.	<i>Péntek</i> 2022.04.08.
<i>Tízórai</i>	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:0,1, E:145,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,6, CH:15,9, C:0,1, Ca:0,0	-Kenőmájás (L, O) -Zsemle (G) -Retek S:0,7, E:118,0, ZS:1,8, T:0,0, F:8,3, CH:16,2, C:0,0, Ca:6,0	-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	-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	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:268,0, ZS:17,4, T:6,3, F:8,6, CH:15,6, C:0,3, Ca:2,1
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott zöldbab (L) S:1,0, E:556,0, ZS:31,6, T:1,6, F:19,2, CH:47,4, C:17,3, Ca:27,2	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Sárgaborsó főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:0,9, E:963,0, ZS:53,2, T:2,9, F:43,8, CH:64,8, C:3,5, Ca:24,7	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Esterházy tokány (Z, L) -Spagetti tészta (G) S:2,7, E:3 968,0, ZS:33,7, T:5,9, F:157,0, CH:750,1, C:47,2, Ca:4,2	-Gulyásleves (Z, G, L, T, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Alma S:1,3, E:812,0, ZS:13,7, T:1,9, F:29,3, CH:87,7, C:7,7, Ca:15,0	-Meggy leves (L) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Kukoricás rizs S:2,0, E:883,0, ZS:18,8, T:3,9, F:25,3, CH:148,0, C:42,1, Ca:4,8
<i>Uzsonna</i>	-Főtt kemény tojás (T) -Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:0,1, E:299,0, ZS:9,3, T:1,2, F:16,7, CH:22,9, C:0,1, Ca:4,1	-Fürdői sonka felvágott -Margarin -Magvas rozs kenyér (G, S) -Zöldpaprika S:1,1, E:258,0, ZS:9,7, T:1,8, F:12,6, CH:29,7, C:0,3, Ca:3,2	-Főtt virsli -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Mustár (M) S:3,2, E:415,0, ZS:22,5, T:8,3, F:16,9, CH:35,1, C:1,2, Ca:9,0	-Soproni felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,6, E:209,0, ZS:11,7, T:4,3, F:7,7, CH:18,1, C:0,7, Ca:3,2	-Sajtos pereg (G, L) S:0,8, E:489,0, ZS:10,5, T:0,6, F:15,8, CH:79,8, C:9,9, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:1,1, E:999,0, ZS:46,8, T:4,0, F:44,6, CH:86,2, C:17,5, Ca:31,3	S:2,6, E:1 340,0, ZS:64,8, T:4,7, F:64,7, CH:110,8, C:3,8, Ca:34,0	S:6,0, E:4 579,0, ZS:68,4, T:18,2, F:181,4, CH:801,0, C:48,5, Ca:15,3	S:2,9, E:1 160,0, ZS:28,8, T:8,0, F:43,1, CH:127,4, C:21,7, Ca:18,2	S:3,8, E:1 640,0, ZS:46,8, T:10,8, F:49,7, CH:243,4, C:52,3, Ca:6,8

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek