

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.04.11.	<i>Kedd</i> 2022.04.12.	<i>Szerda</i> 2022.04.13.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.14.	<i>Péntek</i> 2022.04.15.
<i>Tízórai</i>	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:0,9, E:200,0, ZS:12,7, T:2,0, F:6,9, CH:15,7, C:0,1, Ca:0,0	-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			
<i>Ebéd</i>	-Lencse gulyás (Z, G, L, T, O, M) -Túrós metélt (L, G, O) -Mandarin S:0,4, E:907,0, ZS:31,0, T:1,3, F:44,0, CH:105,9, C:16,8, Ca:155,0	-Burgonyaleves (Z, G, L, T, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:3,1, E:994,0, ZS:28,4, T:3,1, F:56,5, CH:117,0, C:14,0, Ca:41,5			
<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	-Müzli szelet (F, O, S) S:0,0, E:16,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,2, CH:2,7, C:1,0, Ca:0,0			
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:1 337,0, ZS:52,3, T:4,3, F:62,1, CH:145,0, C:17,2, Ca:159,1	S:3,2, E:1 206,0, ZS:41,1, T:7,2, F:64,2, CH:135,4, C:15,2, Ca:43,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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)	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	

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2022.04.18.

Kedd

2022.04.19.

Szerda

2022.04.20.

Csütörtök

2022.04.21.

Péntek

2022.04.22.

Tízórai

-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

-Paprikás száraz felvágott  
-Margarin  
-Teljes kiőrlésű zsemle (G)  
-Uborka

S:1,2, E:244,0, ZS:17,4, T:6,0, F:8,5,  
CH:15,2, C:0,1, Ca:4,1

Ebéd

-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

-Májgaluska leves (T, G, L,  
Z, O, M)  
-Kukoricás hal (G, T, H, L)  
-Rizs

S:2,8, E:865,0, ZS:32,9, T:6,7, F:32,7,  
CH:106,3, C:3,5, Ca:2,2

Uzsonna

-Olasz felvágott (L, O, M)  
-Margarin  
-Teljes kiőrlésű zsemle (G)  
-Zöldpaprika

S:0,3, E:193,0, ZS:12,5, T:4,1, F:6,7,  
CH:15,4, C:0,2, Ca:3,2

-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

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:4,7, E:1 197,0, ZS:58,0, T:20,8,  
F:36,7, CH:130,3, C:5,5, Ca:193,5

S:4,8, E:1 552,0, ZS:60,1, T:12,7,  
F:59,1, CH:189,5, C:6,5, Ca:6,3

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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek