

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.04.25.	<i>Kedd</i> 2022.04.26.	<i>Szerda</i> 2022.04.27.	<i>Csütörtök</i> 2022.04.28.	<i>Péntek</i> 2022.04.29.
<i>Tízórai</i>	-Fürdői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,1, E:158,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,5, CH:17,1, C:0,3, Ca:3,2	-Körözött (L) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Retek S:0,2, E:211,0, ZS:6,4, T:1,6, F:9,2, CH:28,1, C:0,5, Ca:6,0	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,3, E:193,0, ZS:12,5, T:4,1, F:6,6, CH:15,5, C:0,2, 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	-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
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L) S:2,5, E:2 448,0, ZS:35,2, T:6,5, F:98,5, CH:428,0, C:29,3, Ca:2,0	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,7, E:674,0, ZS:33,6, T:5,0, F:30,5, CH:60,2, C:8,2, Ca:25,1	-Burgonyaleves (Z, G, L, T, O, M) -Vetrece (L, G, M) -Szarvaeska. (G, O) S:2,8, E:841,0, ZS:30,6, T:2,5, F:34,2, CH:103,0, C:4,5, Ca:56,6	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Fánk (T, G, L) -Kajszi baracklekvár -Alma S:1,7, E:935,0, ZS:35,7, T:9,6, F:35,0, CH:104,8, C:19,9, Ca:30,1	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Gyümölesmártás (G, T) -Pirított dara (G) S:2,6, E:742,0, ZS:12,8, T:1,6, F:36,9, CH:107,8, C:37,6, Ca:18,9
<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	-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	-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	-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	-Sajtos percc (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:3,9, E:2 836,0, ZS:51,0, T:9,3, F:118,1, CH:468,4, C:29,9, Ca:9,4	S:3,8, E:1 083,0, ZS:52,3, T:10,6, F:47,8, CH:103,9, C:8,8, Ca:34,3	S:6,3, E:1 449,0, ZS:65,6, T:14,9, F:57,7, CH:153,6, C:5,9, Ca:67,6	S:1,7, E:1 005,0, ZS:37,4, T:10,1, F:37,1, CH:117,0, C:23,2, Ca:30,1	S:3,4, E:1 369,0, ZS:28,8, T:3,4, F:55,5, CH:202,7, C:47,6, Ca:22,1

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
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> 2022.05.02.	<i>Kedd</i> 2022.05.03.	<i>Szerda</i> 2022.05.04.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.05.	<i>Péntek</i> 2022.05.06.
<i>Tízórai</i>	-Sajtkrém (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Paradicsom S:0,3, E:187,0, ZS:3,9, T:1,2, F:9,9, CH:24,5, C:1,2, Ca:2,1	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,8, E:199,0, ZS:10,9, T:4,0, F:7,7, CH:17,4, C:0,1, Ca:3,2	-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	-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	-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>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K) S:2,7, E:652,0, ZS:17,9, T:3,2, F:26,1, CH:92,9, C:11,8, Ca:13,9	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,4, E:702,0, ZS:26,5, T:1,9, F:34,4, CH:72,3, C:23,7, Ca:52,4	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Virslis tokány (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:3,0, E:691,0, ZS:33,2, T:5,8, F:30,1, CH:70,7, C:2,8, Ca:2,3	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Mákos nudli 2. (G, T) -Banán S:1,0, E:1 034,0, ZS:21,1, T:1,5, F:32,7, CH:146,9, C:30,3, Ca:163,8	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizs -Savanyú uborka S:3,1, E:793,0, ZS:26,0, T:4,3, F:26,7, CH:106,3, C:2,6, Ca:14,7
<i>Uzsonna</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,1, E:213,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,1, CH:15,9, C:0,3, Ca:3,2	-Magyaros vajkrém (G) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,2, E:143,0, ZS:7,8, T:4,0, F:3,4, CH:15,3, C:0,0, Ca:4,1	-Tejbedara (G, L, O) S:0,0, E:237,0, ZS:5,9, T:4,2, F:8,0, CH:37,3, C:24,6, Ca:0,0	-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	-Pizzás csiga (G, L) S:0,8, E:384,0, ZS:9,7, T:0,5, F:17,9, CH:67,9, C:2,9, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:4,1, E:1 052,0, ZS:35,7, T:8,5, F:44,0, CH:133,3, C:13,3, Ca:19,1	S:3,4, E:1 044,0, ZS:45,2, T:9,9, F:45,5, CH:104,9, C:23,8, Ca:59,7	S:4,2, E:1 174,0, ZS:56,6, T:16,0, F:46,6, CH:123,7, C:27,5, Ca:4,3	S:2,7, E:1 374,0, ZS:35,8, T:5,3, F:45,7, CH:185,3, C:43,7, Ca:167,0	S:4,0, E:1 558,0, ZS:53,4, T:12,4, F:51,6, CH:218,8, C:5,6, Ca:14,7

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, piztácia	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	