

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.05.09.	<i>Kedd</i> 2022.05.10.	<i>Szerda</i> 2022.05.11.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.12.	<i>Péntek</i> 2022.05.13.
<i>Tízórai</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	-Kenőmájas (L, O) -Zsemle (G) -Uborka S:0,7, E:118,0, ZS:1,9, T:0,0, F:8,3, CH:16,2, C:0,0, Ca:4,1	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:142,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,6, CH:15,4, C:0,1, 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	-Túrista felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Kápia paprika S:0,8, E:142,0, ZS:4,0, T:1,2, F:2,9, CH:17,2, C:0,6, Ca:2,3
<i>Ebéd</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O) S:3,4, E:769,0, ZS:23,9, T:3,8, F:41,4, CH:93,9, C:8,1, Ca:28,8	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Lencsefőzelék (L, G, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,5, E:1 008,0, ZS:54,1, T:4,5, F:42,5, CH:78,7, C:4,0, Ca:42,5	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Rizs S:2,3, E:748,0, ZS:30,0, T:2,6, F:34,1, CH:82,5, C:2,5, Ca:2,2	-Tárkonyos pulykaragu leves (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Alma S:0,9, E:740,0, ZS:6,4, T:1,5, F:31,7, CH:84,5, C:8,6, Ca:16,4	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,9, E:671,0, ZS:22,4, T:2,2, F:29,0, CH:82,4, C:25,4, Ca:7,7
<i>Uzsonna</i>	-Tojáskrém (T, M) -Zabpelyhes kenyér (G) -Paradicsom S:1,1, E:237,0, ZS:7,5, T:1,2, F:11,4, CH:23,5, C:0,2, Ca:2,1	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,0, E:196,0, ZS:11,1, T:4,1, F:6,8, CH:17,1, C:0,2, 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	-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	-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
<i>Összesen</i>	S:5,6, E:1 219,0, ZS:45,3, T:9,1, F:60,9, CH:133,3, C:8,6, Ca:34,0	S:3,2, E:1 323,0, ZS:67,0, T:8,5, F:57,6, CH:112,0, C:4,2, Ca:49,8	S:3,1, E:1 078,0, ZS:44,8, T:6,1, F:51,3, CH:115,5, C:2,7, Ca:9,2	S:1,3, E:1 026,0, ZS:16,2, T:2,6, F:45,1, CH:117,8, C:10,5, Ca:20,5	S:3,2, E:976,0, ZS:30,2, T:5,6, F:37,4, CH:126,2, C:28,4, Ca:97,3

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

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.05.16.	<i>Kedd</i> 2022.05.17.	<i>Szerda</i> 2022.05.18.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.19.	<i>Péntek</i> 2022.05.20.
<i>Tízórai</i>	-Sajtos párizsi -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:2,0, E:286,0, ZS:20,7, T:5,8, F:10,9, CH:15,9, C:0,5, Ca:3,2	-Libamájás -Szezámagos zsemle (G, S) -Uborka S:0,8, E:312,0, ZS:14,8, T:5,0, F:9,1, CH:34,0, C:0,2, Ca:4,1	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kaliforniai paprika S:1,1, E:161,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:17,7, C:0,3, Ca:0,0	-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	-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
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Rakott karfiol (L) S:2,1, E:628,0, ZS:36,8, T:2,4, F:24,9, CH:46,1, C:6,2, Ca:46,2	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,0, E:718,0, ZS:31,5, T:4,1, F:36,4, CH:58,6, C:5,8, Ca:5,4	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós sertéshús (G) -Tarhonya. (G, O) S:1,7, E:692,0, ZS:27,6, T:2,8, F:31,6, CH:73,0, C:6,2, Ca:2,0	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Kivi S:1,6, E:916,0, ZS:26,2, T:2,2, F:39,6, CH:126,5, C:28,3, Ca:23,5	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) S:1,6, E:637,0, ZS:20,8, T:3,0, F:22,0, CH:87,9, C:4,3, Ca:7,3
<i>Uzsonna</i>	-Sajtkrém (L) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Paradicsom S:0,3, E:208,0, ZS:5,9, T:1,2, F:9,0, CH:29,2, C:1,2, Ca:2,1	-Bécsi felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,6, E:201,0, ZS:10,9, T:4,0, F:8,1, CH:17,4, C:0,1, Ca:3,2	-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	-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	-Mini méz -Kalács kakaós (G, L, T) S:0,0, E:334,0, ZS:24,9, T:0,0, F:6,9, CH:45,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:4,4, E:1 123,0, ZS:63,3, T:9,4, F:44,7, CH:91,1, C:7,9, Ca:51,4	S:4,5, E:1 231,0, ZS:57,2, T:13,0, F:53,6, CH:109,9, C:6,1, Ca:12,7	S:4,9, E:1 068,0, ZS:37,0, T:4,6, F:46,4, CH:133,5, C:18,8, Ca:2,0	S:3,3, E:1 177,0, ZS:39,1, T:6,9, F:49,1, CH:153,9, C:31,1, Ca:29,5	S:2,8, E:1 217,0, ZS:63,1, T:9,0, F:37,4, CH:148,7, C:4,4, Ca:9,3

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
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