

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.01.17.	<i>Kedd</i> 2022.01.18.	<i>Szerda</i> 2022.01.19.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.20.	<i>Péntek</i> 2022.01.21.
<i>Tízórai</i>	-Soproni felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,9, E:206,0, ZS:13,1, T:4,3, F:7,7, CH:16,4, C:0,7, Ca:3,2	-Libamájás -Szezámagos zsemle (G, S) -Paradicsom S:0,8, E:313,0, ZS:14,8, T:5,0, F:9,0, CH:34,4, C:0,2, Ca:2,1	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Uborka S:1,8, E:160,0, ZS:5,7, T:1,8, F:8,5, CH:18,5, C:0,3, Ca:4,1	-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	-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>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O) S:3,5, E:796,0, ZS:24,9, T:3,9, F:45,2, CH:94,4, C:6,8, Ca:6,7	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:3,1, E:883,0, ZS:32,8, T:3,1, F:35,8, CH:101,5, C:5,1, Ca:40,1	-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Tarhonya. (G, O) S:2,8, E:942,0, ZS:49,5, T:5,3, F:34,8, CH:74,1, C:6,5, Ca:36,4	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Lángos (L, G) -Kivi S:2,3, E:715,0, ZS:30,0, T:8,2, F:32,2, CH:77,2, C:2,0, Ca:23,5	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Galuska (T, G) S:1,7, E:648,0, ZS:21,4, T:3,0, F:22,0, CH:87,0, C:2,1, Ca:7,3
<i>Uzsonna</i>	-Tojáskrém (T, M) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:1,1, E:236,0, ZS:7,5, T:1,2, F:11,5, CH:23,0, C:0,2, Ca:4,1	-Mini dzsem -Teavaj (L) -Kalács (G, T) S:0,0, E:194,0, ZS:13,1, T:7,6, F:0,3, CH:16,3, C:15,9, Ca:0,0	-Magyaros vajkrém (G) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Retek S:0,2, E:143,0, ZS:7,8, T:4,0, F:3,4, CH:15,3, C:0,0, Ca:6,0	-Zala felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,8, E:216,0, ZS:12,5, T:4,1, F:8,1, CH:17,6, C:0,3, 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:5,5, E:1 238,0, ZS:45,4, T:9,4, F:64,4, CH:133,8, C:7,7, Ca:14,1	S:3,9, E:1 390,0, ZS:60,7, T:15,7, F:45,1, CH:152,2, C:21,1, Ca:42,2	S:4,8, E:1 245,0, ZS:63,0, T:11,1, F:46,6, CH:107,8, C:6,9, Ca:46,5	S:4,1, E:1 070,0, ZS:45,9, T:14,1, F:46,5, CH:116,4, C:15,6, Ca:26,7	S:3,7, E:1 277,0, ZS:48,5, T:9,5, F:48,4, CH:170,6, C:5,1, 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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.01.24.	<i>Kedd</i> 2022.01.25.	<i>Szerda</i> 2022.01.26.	<i>Csütörtök</i> 2022.01.27.	<i>Péntek</i> 2022.01.28.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:196,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:3,2	-Körözött (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Retek S:0,2, E:189,0, ZS:4,5, T:1,6, F:10,1, CH:23,4, C:0,5, Ca:6,0	-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	-Kárpátia felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,2, E:236,0, ZS:15,3, T:6,0, F:7,3, CH:17,2, C:0,2, Ca:2,1
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos pulykaragu leves (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt (G, O) -Kajszi baracklekvár -Alma S:0,6, E:794,0, ZS:12,0, T:1,7, F:32,7, CH:126,3, C:24,5, Ca:16,4	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,6, E:792,0, ZS:23,5, T:2,6, F:50,9, CH:85,1, C:13,6, Ca:21,9	-Zöldbableves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Makaróni. (G, O) S:1,6, E:589,0, ZS:25,7, T:2,2, F:27,4, CH:59,8, C:5,4, Ca:17,7	-Bakonyi betyár leves (Z, G, L) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Narancs S:2,6, E:912,0, ZS:47,4, T:11,9, F:34,2, CH:86,6, C:4,1, Ca:107,2	-Meggy leves (L) -Csirkemell párizsiasan (T, G, L) -Rizibizi -Savanyú uborka S:2,0, E:758,0, ZS:18,7, T:5,5, F:38,6, CH:103,2, C:43,0, Ca:14,9
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Zsemle (G) -Uborka S:1,1, E:155,0, ZS:6,5, T:1,0, F:6,2, CH:17,1, C:0,3, Ca:4,1	-Gépsonka -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:214,0, ZS:13,5, T:1,2, F:9,3, CH:15,2, C:0,1, Ca:2,1	-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	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,1, E:70,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4, CH:8,8, C:0,9, Ca:87,3
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:1 145,0, ZS:30,8, T:6,7, F:46,6, CH:159,1, C:24,9, Ca:23,7	S:2,8, E:1 195,0, ZS:41,5, T:5,4, F:70,4, CH:123,8, C:14,2, Ca:30,0	S:1,7, E:968,0, ZS:37,5, T:7,5, F:44,0, CH:112,5, C:30,1, Ca:19,8	S:4,2, E:1 170,0, ZS:59,9, T:13,9, F:43,4, CH:113,3, C:5,8, Ca:110,4	S:3,3, E:1 064,0, ZS:37,2, T:13,0, F:48,4, CH:129,2, C:44,1, Ca:104,3

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek