

| <i>Alsós iskolás</i> (7-10 év) | <i>Hétfő</i> 2022.01.31. | <i>Kedd</i> 2022.02.01. | <i>Szerda</i> 2022.02.02. | <i>Csütörtök</i> 2022.02.03. | <i>Péntek</i> 2022.02.04. |
|-----------------------------------|---|--|--|---|--|
| <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 | -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 | -Bécsi felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápia paprika S:0,9, E:198,0, ZS:12,2, T:4,0, F:8,0, CH:16,0, C:0,6, Ca:2,3 | -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 | |
| <i>Ebéd</i> | -Burgonyaleves (Z, G, L, T, O, M) -Lasagne (G, L, T) S:1,6, E:769,0, ZS:25,8, T:3,4, F:32,4, CH:98,3, C:4,2, Ca:20,3 | -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) -Görög csirkemell -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:2,5, E:642,0, ZS:23,2, T:2,7, F:33,5, CH:75,6, C:5,2, Ca:8,3 | -Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Banán S:1,4, E:913,0, ZS:24,8, T:2,4, F:33,1, CH:133,1, C:20,5, Ca:135,4 | -Paradicsomleves (G, T) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizs -Savanyú uborka S:2,6, E:800,0, ZS:25,9, T:4,2, F:23,0, CH:114,4, C:16,0, Ca:15,8 |
| <i>Uzsonna</i> | -Natúr vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,0, E:154,0, ZS:9,4, T:0,0, F:3,2, CH:14,8, C:0,0, Ca:4,1 | -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 | -Trappista sajt (L) -Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Paradicsom S:0,4, E:277,0, ZS:12,6, T:5,3, F:14,2, CH:23,2, C:0,2, Ca:2,1 | -Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Retek S:1,0, E:195,0, ZS:11,0, T:4,1, F:6,7, CH:16,8, C:0,2, Ca:6,0 | |
| <i>Összesen</i> | S:2,7, E:1 136,0, ZS:49,1, T:7,5, F:43,7, CH:129,1, C:4,5, Ca:27,6 | S:1,6, E:1 532,0, ZS:79,7, T:12,8, F:59,5, CH:127,0, C:3,7, Ca:29,7 | S:3,9, E:1 117,0, ZS:48,0, T:12,1, F:55,7, CH:114,8, C:6,0, Ca:12,7 | S:2,5, E:1 162,0, ZS:37,1, T:6,8, F:41,7, CH:159,5, C:22,8, Ca:141,4 | S:2,6, E:800,0, ZS:25,9, T:4,2, F:23,0, CH:114,4, C:16,0, Ca:15,8 |

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> 2022.02.07. | <i>Kedd</i> 2022.02.08. | <i>Szerda</i> 2022.02.09. | <i>Csütörtök</i> 2022.02.10. | <i>Péntek</i> 2022.02.11. |
|-----------------------------------|---|--|--|---|--|
| <i>Tízórai</i> | -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 | -Kenőmájás (L, O) -Szezámagos zsemle (G, S) -Uborka S:0,3, E:228,0, ZS:5,0, T:0,6, F:11,4, CH:33,1, C:0,2, 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 | -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 -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,9, E:248,0, ZS:16,0, T:6,0, F:8,5, CH:17,5, 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 | -Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,9, E:700,0, ZS:21,4, T:2,1, F:32,2, CH:87,1, C:26,3, Ca:5,7 | -Karatlábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Vetrece (L, G, M) -Kuskusz (G, L, T, Z, O, M) S:1,9, E:555,0, ZS:29,3, T:2,0, F:25,6, CH:45,6, C:4,5, Ca:60,5 | -Gulyásleves (Z, G, L, T, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Mandarin S:1,3, E:920,0, ZS:24,3, T:4,0, F:30,9, CH:137,5, C:46,1, Ca:36,0 | -Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Székelykáposzta (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,5, E:659,0, ZS:26,3, T:4,4, F:32,8, CH:68,8, C:5,2, Ca:31,5 |
| <i>Uzsonna</i> | -Nutellás kenyér (L, F, D, G) S:1,1, E:284,0, ZS:8,1, T:2,6, F:6,4, CH:45,2, C:13,6, Ca:9,0 | -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 | -Főtt kemény tojás (T) -Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Kápia paprika S:0,1, E:301,0, ZS:9,3, T:1,2, F:16,7, CH:23,6, C:0,6, Ca:2,3 | -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 | -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:3,3, E:1 108,0, ZS:57,1, T:9,0, F:38,9, CH:107,0, C:19,9, Ca:57,2 | S:4,3, E:1 143,0, ZS:28,6, T:2,7, F:49,9, CH:163,0, C:38,7, Ca:9,8 | S:2,0, E:998,0, ZS:44,4, T:4,4, F:50,9, CH:84,5, C:5,2, Ca:64,8 | S:2,9, E:1 260,0, ZS:39,0, T:7,8, F:44,0, CH:175,8, C:59,5, Ca:39,2 | S:5,1, E:1 396,0, ZS:52,8, T:11,0, F:57,1, CH:166,1, C:15,2, Ca:33,5 |

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 | |