

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.02.28.	<i>Kedd</i> 2022.03.01.	<i>Szerda</i> 2022.03.02.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.03.	<i>Péntek</i> 2022.03.04.
<i>Tízórai</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápi paprika  S:1,1, E:213,0, ZS:13,8, T:4,1, F:8,0, CH:16,2, C:0,8, Ca:2,3	-Tonhalkrém (L, H) -Zsemle (G) -Paradicsom  S:1,1, E:156,0, ZS:6,5, T:1,0, F:6,2, CH:17,6, C:0,3, Ca:2,1	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka  S:1,1, E:157,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:16,7, C:0,3, Ca:4,1	-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	-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>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O)  S:3,4, E:800,0, ZS:24,5, T:3,9, F:42,8, CH:97,0, C:6,9, Ca:6,6	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)  S:1,8, E:773,0, ZS:35,0, T:2,6, F:37,4, CH:63,8, C:21,0, Ca:52,1	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M)  S:2,6, E:774,0, ZS:30,5, T:2,8, F:38,0, CH:88,2, C:3,1, Ca:3,0	-Gulyásleves (Z, G, L, T, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Narancs  S:1,3, E:824,0, ZS:13,7, T:1,9, F:29,5, CH:101,3, C:7,7, Ca:61,0	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Gyümölcsmártás (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>	-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	-Nutribella teljes kiőrlésű keksz (G, F, O, S) -Alma  S:0,0, E:165,0, ZS:6,5, T:3,2, F:2,1, CH:15,4, C:5,4, Ca:6,6	-Zöldfűszeres sajtkrém (L) -Zsemle (G) -Paradicsom  S:1,0, E:109,0, ZS:2,4, T:1,6, F:3,5, CH:17,7, C:1,0, Ca:2,1	-Kenőmájas (L, O) -Zabpelyhes kenyér (G) -Zöldpaprika  S:0,0, E:195,0, ZS:4,0, T:0,0, F:13,3, CH:22,8, C:0,0, 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:7,7, E:1 428,0, ZS:60,8, T:16,3, F:67,7, CH:148,3, C:9,0, Ca:17,9	S:2,9, E:1 093,0, ZS:48,0, T:6,8, F:45,7, CH:96,8, C:26,7, Ca:60,8	S:4,6, E:1 039,0, ZS:40,0, T:6,1, F:49,9, CH:122,7, C:4,4, Ca:9,1	S:1,3, E:1 075,0, ZS:18,9, T:1,9, F:45,1, CH:133,9, C:9,3, Ca:64,2	S:2,8, E:1 008,0, ZS:28,2, T:7,2, F:46,9, CH:132,4, C:38,5, Ca:108,3

**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	

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.03.07.	<i>Kedd</i> 2022.03.08.	<i>Szerda</i> 2022.03.09.	<i>Csütörtök</i> 2022.03.10.	<i>Péntek</i> 2022.03.11.
<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	-Körözött (L) -Zsemle (G) -Retek S:0,9, E:114,0, ZS:2,4, T:1,6, F:5,2, CH:17,2, 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	-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>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Mézes mustáros csirkemell (M, T, G) -Rizs S:2,0, E:612,0, ZS:21,4, T:2,4, F:28,6, CH:75,1, C:4,3, Ca:28,1	-Reszelttészta leves (T, G, L, Z, O, M) -Csirkepörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,7, E:670,0, ZS:33,9, T:5,1, F:31,2, CH:56,5, C:8,3, Ca:25,1	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós sertéshús (G) -Tarhonya. (G, O) S:1,7, E:681,0, ZS:27,1, T:2,7, F:31,3, CH:71,8, C:5,3, Ca:2,0	-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	-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Zöldséges rizs S:3,3, E:956,0, ZS:38,7, T:4,4, F:25,5, CH:106,6, C:5,9, Ca:45,5
<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	-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	-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	-Kópé felvágott (L, Z, O, M) -Margarin -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,9, E:270,0, ZS:11,8, T:2,5, F:12,2, CH:28,5, C:0,2, Ca:4,1	-Briós (G, L, T) -Alma S:0,1, E:256,0, ZS:4,4, T:0,2, F:5,3, CH:39,5, C:4,9, Ca:6,6
<i>Összesen</i>	S:4,0, E:1 054,0, ZS:42,0, T:7,9, F:47,8, CH:114,5, C:5,1, Ca:35,4	S:4,4, E:926,0, ZS:40,4, T:7,8, F:39,3, CH:90,8, C:9,4, Ca:33,4	S:1,8, E:1 060,0, ZS:39,0, T:8,1, F:47,9, CH:124,4, C:30,0, Ca:4,1	S:5,3, E:1 357,0, ZS:59,4, T:21,0, F:46,0, CH:155,1, C:17,2, Ca:194,4	S:4,6, E:1 457,0, ZS:60,5, T:10,6, F:39,3, CH:161,8, C:10,9, Ca:54,1

**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	