

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.05.23.	<i>Kedd</i> 2022.05.24.	<i>Szerda</i> 2022.05.25.	<i>Csütörtök</i> 2022.05.26.	<i>Péntek</i> 2022.05.27.
<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) -Paradicsom S:0,7, E:120,0, ZS:1,9, T:0,0, F:8,3, CH:16,7, C:0,0, Ca:2,1	-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) -Kifli (G, L, O) S:0,4, E:232,0, ZS:4,0, T:2,4, F:9,2, CH:39,4, C:14,8, Ca:0,0	-Kárpátia felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:0,5, E:232,0, ZS:16,7, T:6,0, F:7,3, CH:14,9, C:0,2, Ca:4,1
<i>Ebéd</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L) S:2,5, E:2 417,0, ZS:34,6, T:6,4, F:97,0, CH:424,9, C:30,5, Ca:24,2	-Reszelttészta leves (T, G, L, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Finomfőzelék (L, G, T, Z, O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,7, E:888,0, ZS:24,4, T:2,7, F:41,6, CH:72,9, C:14,4, Ca:18,7	-Brokkoli krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Csikós tokány (G, L) -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:3,5, E:1 008,0, ZS:55,9, T:10,0, F:33,9, CH:80,8, C:5,4, Ca:31,4	-Gulyásleves (Z, G, L, T, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Körte S:1,3, E:812,0, ZS:21,2, T:2,0, F:30,7, CH:121,8, C:31,4, Ca:8,4	-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>	-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	-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	-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	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,3, E:193,0, ZS:12,5, T:4,1, F:6,7, CH:15,4, C:0,2, Ca:3,2	-Pizzás csavart (G, L) S:0,8, E:443,0, ZS:9,7, T:0,0, F:17,9, CH:67,9, C:2,9, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:4,0, E:2 860,0, ZS:57,1, T:11,5, F:116,3, CH:464,2, C:31,1, Ca:31,5	S:4,5, E:1 292,0, ZS:34,4, T:5,4, F:56,3, CH:134,8, C:28,1, Ca:29,7	S:3,5, E:1 387,0, ZS:67,7, T:15,4, F:50,5, CH:133,4, C:30,1, Ca:33,4	S:2,1, E:1 238,0, ZS:37,7, T:8,5, F:46,6, CH:176,5, C:46,5, Ca:11,6	S:3,8, E:1 333,0, ZS:52,7, T:10,4, F:58,0, CH:151,7, C:8,3, Ca:35,6

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	

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.05.30.	<i>Kedd</i> 2022.05.31.	<i>Szerda</i> 2022.06.01.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.02.	<i>Péntek</i> 2022.06.03.
<i>Tízórai</i>	-Sajtos párizsi -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápia paprika S:2,0, E:286,0, ZS:20,6, T:5,8, F:10,8, CH:16,2, C:1,0, Ca:2,3	-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) -Paradicsom S:1,1, E:158,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:17,2, C:0,3, 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	-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>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos metélt (G) -Alma S:0,9, E:764,0, ZS:20,9, T:2,1, F:27,4, CH:75,7, C:33,0, Ca:8,6	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Kelkáposzta főzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,1, E:714,0, ZS:30,2, T:2,6, F:42,2, CH:57,8, C:4,3, Ca:62,6	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Görög csirkemell -Rizs S:2,4, E:638,0, ZS:22,5, T:2,6, F:30,5, CH:75,3, C:4,3, Ca:8,3	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros gombóc (G, T) -Banán S:1,5, E:959,0, ZS:39,9, T:1,9, F:31,4, CH:125,4, C:12,4, Ca:155,5	-Gyümölcsleves (G, L, T) -Natúr halfilé (G, T, H) -Rizibizi S:1,6, E:693,0, ZS:22,5, T:4,5, F:19,3, CH:99,5, C:22,1, Ca:1,3
<i>Uzsonna</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Paradicsom S:0,0, E:275,0, ZS:14,1, T:0,0, F:9,3, CH:24,2, C:0,0, Ca:2,1	-Túrista felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,8, E:142,0, ZS:4,1, T:1,2, F:2,9, CH:16,8, 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	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Magvas rozs kenyér (G, S) -Zöldpaprika S:0,9, E:298,0, ZS:15,3, T:2,0, F:11,1, CH:27,7, 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:2,8, E:1 325,0, ZS:55,6, T:7,9, F:47,5, CH:116,1, C:34,1, Ca:13,0	S:3,7, E:1 167,0, ZS:49,1, T:8,7, F:54,2, CH:108,6, C:4,6, Ca:69,9	S:6,7, E:1 211,0, ZS:52,0, T:12,7, F:55,8, CH:127,6, C:5,8, Ca:19,4	S:2,4, E:1 314,0, ZS:56,4, T:3,9, F:44,6, CH:163,0, C:14,1, Ca:158,7	S:3,5, E:1 427,0, ZS:50,5, T:11,1, F:43,5, CH:195,1, C:32,1, Ca:3,3

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	