

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.06.06.	<i>Kedd</i> 2022.06.07.	<i>Szerda</i> 2022.06.08.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.09.	<i>Péntek</i> 2022.06.10.
<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	-Csirke mell 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	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:268,0, ZS:17,4, T:6,3, F:8,6, CH:15,6, C:0,3, Ca:2,1	
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Burgonyafőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,8, E:1 017,0, ZS:55,6, T:3,2, F:34,9, CH:86,7, C:4,7, Ca:35,2	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G) S:2,9, E:4 033,0, ZS:39,0, T:5,0, F:161,3, CH:751,9, C:48,2, Ca:18,8	-Lencse gulyás (Z, G, L, T, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Kivi S:0,6, E:986,0, ZS:22,2, T:3,8, F:37,8, CH:149,8, C:46,2, Ca:29,9	-Meggy leves (L) -Rántott sertésszelet (G, T) -Kukoricás rizs S:1,5, E:867,0, ZS:20,5, T:4,0, F:34,8, CH:130,7, C:42,1, Ca:4,8	
<i>Uzsonna</i>	-Trappista sajt (L) -Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:0,4, E:275,0, ZS:12,6, T:5,3, F:14,2, CH:22,8, C:0,2, Ca:4,1	-Magyaros vajkrém (G) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Retek S:1,3, E:223,0, ZS:6,9, T:4,0, F:5,8, CH:32,6, C:0,0, Ca:15,0	-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	-Zabszelet (G, L, T, F, O, D) S:0,0, E:114,0, ZS:2,3, T:0,8, F:1,7, CH:21,0, C:8,7, Ca:0,0	
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,3, E:1 488,0, ZS:80,4, T:12,6, F:56,8, CH:125,1, C:5,0, Ca:42,5	S:4,3, E:4 398,0, ZS:51,8, T:10,2, F:175,7, CH:799,9, C:48,3, Ca:35,9	S:1,7, E:1 322,0, ZS:36,7, T:9,7, F:50,7, CH:188,5, C:59,7, Ca:33,1	S:2,6, E:1 248,0, ZS:40,2, T:11,1, F:45,2, CH:167,3, C:51,0, Ca:6,8

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> 2022.06.13.	<i>Kedd</i> 2022.06.14.	<i>Szerda</i> 2022.06.15.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.16.	<i>Péntek</i> 2022.06.17.
<i>Tízórai</i>	-Füldői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,1, E:158,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,5, CH:17,1, C:0,3, Ca:3,2	-Kenőmájas (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			
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Carbonara (L, T) -Penne tészta (G) S:1,4, E:690,0, ZS:36,3, T:3,6, F:24,4, CH:64,3, C:5,8, Ca:2,1	-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			
<i>Uzsonna</i>	-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	-Nutribella teljes kiőrlésű keksz (G, F, O, S) S:0,0, E:127,0, ZS:6,5, T:3,2, F:1,6, CH:14,5, C:5,4, Ca:0,0			
<i>Összesen</i>	S:2,5, E:1 183,0, ZS:68,3, T:5,4, F:39,8, CH:126,4, C:6,1, Ca:5,3	S:2,9, E:1 147,0, ZS:35,0, T:6,4, F:63,9, CH:132,7, C:19,2, Ca:26,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

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