

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2019.01.14.	Kedd 2019.01.15.	Szerda 2019.01.16.	Csütörtök 2019.01.17.	Péntek 2019.01.18.
Tízórai	-Tej (L) -Zsemle -Húskenyér (O)	-Gyümölcsstea -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Zala felvágott (O)	-Maci kávé (L) -Sajtos pizzás kifli (G, L, T)	-Gyümölcsstea -Kifli -Teavaj (L)	-Tej (L) -PurPur zsemle (G, L) -Margarin (L) -Sajtos párizsi (L, O)
	S:1,1, E:283,8, ZS:9,4, T:2,5, F:14,0, CH:36,6, C:0,5, Ca:243,8	S:0,7, E:315,6, ZS:9,7, T:2,6, F:11,1, CH:46,3, C:0,1, Ca:13,2	S:0,0, E:277,9, ZS:4,0, T:0,0, F:11,1, CH:49,2, C:2,3, Ca:236,0	S:0,4, E:332,4, ZS:16,7, T:0,2, F:3,2, CH:42,0, C:0,2, Ca:0,0	S:0,9, E:344,2, ZS:16,9, T:4,4, F:14,5, CH:35,7, C:0,0, Ca:257,9
Ebéd	-Tárkonyos raguleves pulykából (Z, G, T, F) -Buci nudli (G, T) -Alma	-Lebbencsleves (G, T) -Fejtettbab főzelék (L, G) -Sertés pörkölt (G) -Félbarna kenyér (G) -Müzsli szelet (G, L, F, O, D, S)	-Borsóleves (F, Z, G, T) -Bácskai rizses hús -Vegyes vágott savanyúság	-Zöldségleves (Z, F, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Félbarna kenyér (G) -Mandarin	-Rántott leves levesgyönggyel (G, L, T) -Tejfölös hús csirkemellből (G, L) -Nokedli (G, T)
	S:1,5, E:660,5, ZS:14,3, T:1,2, F:27,2, CH:100,2, C:8,9, Ca:25,6	S:4,1, E:743,1, ZS:31,0, T:3,3, F:24,9, CH:74,2, C:0,1, Ca:178,0	S:2,2, E:553,0, ZS:13,9, T:1,2, F:19,0, CH:38,7, C:1,4, Ca:28,1	S:3,9, E:771,1, ZS:32,2, T:2,3, F:29,8, CH:84,6, C:0,1, Ca:109,4	S:2,9, E:624,0, ZS:22,7, T:1,6, F:23,9, CH:14,1, C:0,0, Ca:40,8
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Sertésmájkrém -Paprika	-Zsemle -Zöldfűszeres vajkrém -Paradicsom	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Csemege szalámi (O) -Jégcsapretek	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Sajtkrém (L) -Paradicsom	-Félbarna kenyér (G) -Margarin (L) -Virágméz
	S:0,6, E:191,0, ZS:3,5, T:0,6, F:11,1, CH:28,5, C:1,9, Ca:13,2	S:0,6, E:182,6, ZS:5,5, T:0,3, F:5,9, CH:28,2, C:0,3, Ca:3,6	S:0,2, E:295,4, ZS:13,0, T:1,2, F:22,9, CH:25,0, C:0,0, Ca:15,8	S:0,1, E:188,2, ZS:4,9, T:1,8, F:9,5, CH:26,6, C:0,2, Ca:16,8	S:0,2, E:288,6, ZS:4,7, T:1,6, F:5,2, CH:49,0, C:2,4, Ca:12,0
Összesen	S:3,2, E:1 135,3, ZS:27,2, T:4,3, F:52,3, CH:165,3, C:11,2, Ca:282,6	S:5,4, E:1 241,3, ZS:46,3, T:6,1, F:41,9, CH:148,7, C:0,5, Ca:194,8	S:2,4, E:1 126,3, ZS:30,9, T:2,4, F:53,0, CH:112,9, C:3,7, Ca:280,0	S:4,4, E:1 291,7, ZS:53,8, T:4,3, F:42,4, CH:153,2, C:0,5, Ca:126,2	S:4,0, E:1 256,7, ZS:44,3, T:7,5, F:43,6, CH:98,8, C:2,4, Ca:310,6

Jó étvágyat!**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	

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2019.01.21.	Kedd 2019.01.22.	Szerda 2019.01.23.	Csütörtök 2019.01.24.	Péntek 2019.01.25.
Tízórai	-Kakaó (L) -Zsemle -Löncs felvágott	-Gyümölcsstea -Korpás zsemle -Tojáskrém (T, L, M)	-Tej (L) -Félbarna kenyér (G) -Snidlinges kenőmájas (L, O) -Paprika	-Gyümölcsstea -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Reszelt sajt (L)	-Karamellás tej (L) -Kifli -Margarin (L) -Uborka
	S:1,3, E:312,2, ZS:8,0, T:1,8, F:14,3, CH:47,0, C:0,6, Ca:243,8	S:0,5, E:276,8, ZS:7,7, T:0,9, F:8,9, CH:44,7, C:0,0, Ca:25,5	S:0,6, E:347,4, ZS:12,2, T:3,7, F:15,0, CH:43,5, C:0,4, Ca:248,0	S:0,2, E:362,8, ZS:13,2, T:1,2, F:15,1, CH:46,5, C:0,0, Ca:193,2	S:0,6, E:256,8, ZS:7,4, T:1,4, F:9,6, CH:37,6, C:0,2, Ca:243,2
Ebéd	-Lencsegulyás (Z, G, T, L) -Túrós tészta (G, L) -Alma	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Zöldbab főzelék (L, G) -Csibefasírt (L, T, Z, M, S) -Félbarna kenyér (G) -Töltött piskóta	-Karfiol leves (Z, F, G, T) -Sonkás carbonara spagetti (L, T, Z, O, G) -Banán	-Magyaros rizsleves (Z, F) -Finomfőzelék (G, L, F, Z) -Virslis -Félbarna kenyér (G) -Túrós rudi (L)	-Csontleves (F, Z, G, T) -Paradicsom mártás (G) -Bulgur (G) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)
	S:2,0, E:666,0, ZS:23,9, T:2,8, F:27,9, CH:90,3, C:2,0, Ca:113,8	S:2,8, E:659,3, ZS:33,1, T:3,8, F:21,0, CH:78,7, C:35,6, Ca:136,1	S:2,3, E:627,6, ZS:15,7, T:3,2, F:773,3, CH:87,6, C:1,4, Ca:158,2	S:2,8, E:727,3, ZS:35,7, T:9,2, F:20,4, CH:57,0, C:0,0, Ca:109,0	S:4,3, E:757,1, ZS:32,6, T:2,2, F:30,1, CH:71,8, C:0,2, Ca:41,8
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Pritamin paprika	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Kolbászos vajkrém -Uborka	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Pick tavaszi felvágott	-Zsemle -Párizsikrém (L) -Pritamin paprika	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Nutella
	S:0,0, E:224,0, ZS:11,9, T:1,1, F:10,0, CH:26,4, C:0,0, Ca:13,2	S:0,0, E:227,7, ZS:9,5, T:0,0, F:8,8, CH:25,9, C:0,0, Ca:20,4	S:0,8, E:246,9, ZS:11,1, T:3,3, F:11,4, CH:25,4, C:0,2, Ca:13,2	S:1,1, E:199,4, ZS:6,9, T:2,6, F:7,6, CH:27,4, C:0,3, Ca:4,9	S:0,1, E:285,7, ZS:10,2, T:0,0, F:8,3, CH:40,0, C:14,8, Ca:13,2
Összesen	S:3,3, E:1 202,2, ZS:43,9, T:5,7, F:52,2, CH:163,7, C:2,6, Ca:370,8	S:3,2, E:1 163,8, ZS:50,3, T:4,7, F:38,7, CH:149,3, C:35,6, Ca:182,0	S:3,8, E:1 221,9, ZS:39,0, T:10,1, F:799,8, CH:156,4, C:2,0, Ca:419,4	S:4,0, E:1 289,4, ZS:55,8, T:13,0, F:43,0, CH:130,9, C:0,3, Ca:307,1	S:5,0, E:1 299,6, ZS:50,2, T:3,6, F:48,0, CH:149,4, C:15,2, Ca:298,2

Jó étvágyat!

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek