

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2020.03.16.	Kedd 2020.03.17.	Szerda 2020.03.18.	Csütörtök 2020.03.19.	Péntek 2020.03.20.
Tízórai	-Kakaó (L) -Kifli -Margarin (L)	-Gyümölcsstea -Magvas zsemle -Tömlős sajtkrém (L)	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Teavaj (L) -Paradicsom	-Gyümölcsstea -Zsemle -Margarin (L) -Bártfai csemege szalámi -Uborka	-Tej (L) -Kifli -Tojáskrém (T, L, M) -Uborka
	S:0,6, E:270,0, ZS:7,4, T:1,4, F:9,4, CH:41,2, C:0,2, Ca:236,0	S:0,3, E:261,0, ZS:6,7, T:0,7, F:7,3, CH:41,6, C:1,2, Ca:0,0	S:0,0, E:393,0, ZS:21,5, T:0,0, F:14,1, CH:35,7, C:0,0, Ca:252,8	S:1,3, E:421,0, ZS:22,2, T:7,7, F:8,3, CH:48,4, C:0,5, Ca:7,2	S:0,9, E:274,0, ZS:10,1, T:1,1, F:13,7, CH:31,3, C:0,2, Ca:268,7
Ebéd	-Húsgaluska leves (Z, F, T, G) -Káposztás tészta (G) -Alma	-Reszelttészta leves (G, F, Z, T) -Lencsefőzelék (L, G, M) -Pulykapörkölt (G) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Gyümölcsös müzli (G, L, F, O, D, S)	-Csontleves (F, Z, G, T) -Tarhonyás hús (G) -Mandarin	-Zöldséges grízgaluska leves (G, T, Z) -Töltött káposzta (L, T, G) -Félbarna kenyér (G)	-Kertészleves (Z, F, G, T) -Mexikói csirkemell ragu (G) -Párolt rizs -Nápolyi
	S:1,6, E:686,0, ZS:20,2, T:1,9, F:27,4, CH:103,4, C:0,7, Ca:336,5	S:2,8, E:769,0, ZS:27,0, T:3,1, F:32,5, CH:69,9, C:0,1, Ca:107,6	S:1,7, E:680,0, ZS:19,5, T:1,7, F:37,2, CH:244,5, C:1,0, Ca:70,5	S:2,8, E:615,0, ZS:20,6, T:1,4, F:23,2, CH:61,8, C:0,0, Ca:162,9	S:2,9, E:662,0, ZS:28,9, T:2,0, F:28,6, CH:54,4, C:7,3, Ca:62,0
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Uzsonna szelet -Paprika	-Félbarna kenyér (G) -Pritaminos túrókrém (L)	-Zsemle -Margarin (L) -Löncs felvágott	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Kenőmájas (M) -Zöldhagyma	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Méz
	S:0,6, E:233,0, ZS:8,9, T:2,7, F:12,1, CH:26,0, C:0,1, Ca:13,2	S:0,1, E:202,0, ZS:3,1, T:1,3, F:9,3, CH:33,5, C:0,9, Ca:42,0	S:1,5, E:215,0, ZS:8,9, T:3,0, F:8,2, CH:26,8, C:0,6, Ca:7,8	S:0,6, E:235,0, ZS:8,2, T:2,7, F:10,7, CH:29,6, C:0,0, Ca:13,2	S:0,2, E:277,0, ZS:6,0, T:1,2, F:7,9, CH:41,3, C:2,4, Ca:13,2
Összesen	S:2,9, E:1 190,0, ZS:36,5, T:6,1, F:49,0, CH:170,6, C:1,1, Ca:585,7	S:3,2, E:1 233,0, ZS:36,8, T:5,1, F:49,1, CH:144,9, C:2,2, Ca:149,6	S:3,1, E:1 288,0, ZS:49,9, T:4,7, F:59,5, CH:307,1, C:1,6, Ca:331,1	S:4,7, E:1 272,0, ZS:50,9, T:11,8, F:42,1, CH:139,8, C:0,5, Ca:183,3	S:4,0, E:1 214,0, ZS:44,9, T:4,3, F:50,2, CH:127,0, C:9,9, Ca:343,9

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2020.03.23.	Kedd 2020.03.24.	Szerda 2020.03.25.	Csütörtök 2020.03.26.	Péntek 2020.03.27.
Tízórai	-Karamellás tej (L) -Kifli -Margarin (L) -Gépsonka (O)	-Gyümölcsstea -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Reszelt sajt (L)	-Tej (L) -Sajtos pizzás kifli (G, L, T)	-Gyümölcsstea -Félbarna kenyér (G) -Sertésmájkrém	-Tej (L) -Kifli -Kocka sajt (L) -Piros retek
	S:1,4, E:306,0, ZS:7,7, T:1,5, F:14,8, CH:37,0, C:0,2, Ca:236,0	S:0,2, E:363,0, ZS:13,2, T:1,2, F:15,1, CH:46,5, C:0,0, Ca:193,2	S:0,0, E:239,0, ZS:4,0, T:0,0, F:11,0, CH:39,4, C:0,0, Ca:236,0	S:0,6, E:278,0, ZS:2,1, T:0,9, F:8,0, CH:56,1, C:1,9, Ca:12,0	S:0,5, E:279,0, ZS:19,4, T:10,2, F:21,3, CH:37,1, C:4,3, Ca:269,0
Ebéd	-Fejttett bagolyás (Z, G, T) -Darás tészta (G) -Alma	-Csupgátott tojásleves (T, G, F, Z) -Burgonyafőzelék (L, G) -Csirkemell pörkölt (F, Z, G) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Tejszelet (L, T, D)	-Zöldbab leves (Z, F, G, T) -Milánói makaróni (G, L) -Kivi	-Tarhonya leves (G, F, Z, T) -Spenót (L, G) -Főtt burgonya -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)	-Póréhagyma krémleves (G, L, T, F, Z, O) -Magyaros csirkemáj (G) -Bulgur (G) -Cékla
	S:3,0, E:574,0, ZS:11,7, T:1,1, F:23,2, CH:96,0, C:0,7, Ca:59,5	S:3,7, E:764,0, ZS:33,2, T:1,9, F:34,7, CH:63,1, C:6,2, Ca:77,5	S:2,4, E:697,0, ZS:22,2, T:1,7, F:30,5, CH:91,4, C:3,2, Ca:202,6	S:4,7, E:630,0, ZS:27,1, T:1,6, F:26,1, CH:52,2, C:0,4, Ca:75,1	S:3,0, E:673,0, ZS:27,8, T:3,3, F:26,6, CH:60,4, C:0,9, Ca:2,7
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Halpástétom -Pritamin paprika	-Magvas zsemle -Vadász felvágott (O) -Paradicsom	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Körözött (Nádudvari) (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Zala felvágott (O) -Zöldhagyma	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Teavaj (L) -Szamóca dzsem
	S:0,4, E:249,0, ZS:10,9, T:3,0, F:10,9, CH:26,7, C:0,5, Ca:13,2	S:0,5, E:231,0, ZS:10,7, T:2,9, F:9,1, CH:20,9, C:0,3, Ca:3,6	S:0,0, E:203,0, ZS:6,2, T:2,5, F:11,0, CH:26,1, C:0,0, Ca:13,2	S:0,7, E:252,0, ZS:9,8, T:2,6, F:11,6, CH:29,8, C:0,1, Ca:13,2	S:0,0, E:384,0, ZS:18,4, T:0,0, F:7,8, CH:45,5, C:19,6, Ca:13,2
Összesen	S:4,7, E:1 129,0, ZS:30,3, T:5,6, F:48,8, CH:159,7, C:1,4, Ca:308,7	S:4,4, E:1 358,0, ZS:57,1, T:6,0, F:58,9, CH:130,5, C:6,5, Ca:274,3	S:2,4, E:1 139,0, ZS:32,4, T:4,2, F:52,5, CH:156,9, C:3,2, Ca:451,8	S:6,0, E:1 160,0, ZS:39,0, T:5,1, F:45,8, CH:138,1, C:2,3, Ca:100,3	S:3,5, E:1 335,0, ZS:65,6, T:13,5, F:55,7, CH:143,0, C:24,9, Ca:284,9

Jó étvágyat!**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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek