

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2019.06.03.	Kedd 2019.06.04.	Szerda 2019.06.05.	Csütörtök 2019.06.06.	Péntek 2019.06.07.
Tízórai	-Kakaó (L) -Kifli -Teavaj (L)	-Gyümölcsstea -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Szendvicskrém -Uborka	-Tej (L) -Briós (G, L, T)	-Gyümölcsstea -Zsemle -Kenőmájas (M) -Piros retek	-Tejeskávé (L) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Főtt tojás (T)
	S:0,4, E:382,7, ZS:19,8, T:0,2, F:9,4, CH:41,2, C:0,2, Ca:236,0	S:0,3, E:351,4, ZS:13,7, T:7,8, F:9,1, CH:47,7, C:0,7, Ca:20,4	S:0,0, E:310,0, ZS:11,0, T:0,0, F:16,0, CH:70,4, C:2,0, Ca:236,0	S:1,2, E:290,1, ZS:6,7, T:3,0, F:8,8, CH:49,5, C:0,3, Ca:33,0	S:0,2, E:381,8, ZS:12,1, T:1,2, F:18,1, CH:50,4, C:0,9, Ca:325,2
Ebéd	-Tárkonyos raguleves (Z, G, T, F) -Krumplis tészta (G) -Vegyes vágott savanyúság	-Zöldségleves (Z, F, G, T) -Lencsefőzelék (L, G, M) -Csirkemell ragu (F, Z, G) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Őszibarack	-Burgonya leves (Z, F, G, T) -Rakott húsos tészta (G, L) -Alma	-Csontleves (F, Z, G, T) -Finomfőzelék (G, L, F, Z) -Lecsós krinolin (L, G) -Félbarna kenyér (G) -Gyümölcsös sütemény (L, G, T)	-Gyümölcs leves (L, O) -Brassói aprópecsenye (F, Z, G) -Párolt rizs -Cékla
	S:3,1, E:650,5, ZS:16,7, T:1,7, F:23,8, CH:84,7, C:2,0, Ca:29,8	S:2,9, E:698,3, ZS:22,9, T:1,9, F:39,8, CH:71,4, C:0,1, Ca:171,4	S:1,1, E:727,5, ZS:26,3, T:1,6, F:31,7, CH:94,7, C:0,8, Ca:219,8	S:3,9, E:809,4, ZS:34,5, T:8,2, F:23,6, CH:82,5, C:0,2, Ca:143,2	S:1,8, E:610,3, ZS:20,3, T:2,7, F:16,7, CH:54,6, C:0,9, Ca:11,7
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Pick Uzsonna szelet -Pritamin paprika	-Zsemle -Margarin (L) -Diákcemege (O)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Magyaros vajkrém -Paradicsom	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Pick Borjúpárizsi (L, O) -Margarin (L)	-Korpás kifli -Tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Uborka
	S:0,9, E:284,9, ZS:14,2, T:4,5, F:13,0, CH:26,2, C:0,2, Ca:13,2	S:1,7, E:285,3, ZS:16,2, T:5,7, F:9,7, CH:26,2, C:0,4, Ca:0,0	S:0,0, E:230,6, ZS:9,6, T:0,0, F:8,8, CH:27,6, C:0,0, Ca:16,8	S:0,8, E:254,7, ZS:12,3, T:3,8, F:11,1, CH:25,0, C:0,2, Ca:13,2	S:0,4, E:180,2, ZS:10,6, T:1,4, F:5,8, CH:20,4, C:0,2, Ca:7,2
Összesen	S:4,5, E:1 318,1, ZS:50,7, T:6,4, F:46,2, CH:152,1, C:2,4, Ca:279,0	S:5,0, E:1 334,9, ZS:52,8, T:15,4, F:58,6, CH:145,3, C:1,2, Ca:191,8	S:1,1, E:1 268,1, ZS:46,9, T:1,6, F:56,5, CH:192,7, C:2,8, Ca:472,6	S:6,0, E:1 354,2, ZS:53,4, T:14,9, F:43,5, CH:157,0, C:0,7, Ca:189,4	S:2,4, E:1 172,3, ZS:43,0, T:5,3, F:40,6, CH:125,3, C:2,0, Ca:344,1

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2019.06.10.	Kedd 2019.06.11.	Szerda 2019.06.12.	Csütörtök 2019.06.13.	Péntek 2019.06.14.
Tízórai		-Gyümölcsstea -PurPur zsemle (G, L) -Húskenyér (O)	-Tej (L) -Félbarna kenyér (G) -Gyümölcsdzsam	-Gyümölcsstea -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Sertésmájkrém -Jégcsapretek	
		S:0,6, E:287,0, ZS:8,5, T:2,3, F:7,5, CH:47,8, C:0,2, Ca:20,6	S:0,0, E:309,9, ZS:3,7, T:0,4, F:11,0, CH:56,6, C:14,0, Ca:248,0	S:0,7, E:281,2, ZS:3,5, T:0,6, F:11,9, CH:50,6, C:1,9, Ca:46,2	
Ebéd		-Tojásleves (T, G) -Sárgaborsó főzelék (G, L) -Sertés pörkölt (G) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Alma	-Brokkoli krémleves(tavaszi) (G, L, T, O, F, Z) -Bácskai rizses hús -Csemege uborka (M)	-Tarhonya leves (G, F, Z, T) -Spenót (L, G) -Főtt burgonya -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Zabszelet (gyümölcsös) (G, D, S)	
		S:2,7, E:671,1, ZS:22,4, T:1,3, F:30,1, CH:62,4, C:0,0, Ca:82,0	S:2,3, E:605,8, ZS:20,0, T:2,3, F:19,5, CH:34,1, C:0,6, Ca:130,6	S:4,9, E:815,8, ZS:34,6, T:4,8, F:29,0, CH:77,5, C:9,3, Ca:75,1	
Uzsonna		-Félbarna kenyér (G) -Margarin (L) -Uborka	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Reszelt sajt (L) -Margarin (L) -Paradicsom	-Sajtos pizzás kifli (G, L, T)	
		S:0,2, E:201,6, ZS:4,8, T:1,6, F:5,5, CH:33,2, C:0,0, Ca:19,2	S:0,2, E:287,6, ZS:13,3, T:1,2, F:15,4, CH:26,9, C:0,0, Ca:196,8	S:0,0, E:151,0, ZS:1,0, T:0,0, F:5,0, CH:30,0, C:0,0, Ca:0,0	
Összesen	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:3,5, E:1 159,7, ZS:35,7, T:5,1, F:43,2, CH:143,4, C:0,2, Ca:121,7	S:2,4, E:1 203,2, ZS:37,0, T:3,8, F:45,9, CH:117,6, C:14,6, Ca:575,4	S:5,6, E:1 247,9, ZS:39,1, T:5,4, F:45,9, CH:158,1, C:11,2, Ca:121,3	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!**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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid