

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2018.06.18.	Kedd 2018.06.19.	Szerda 2018.06.20.	Csütörtök 2018.06.21.	Péntek 2018.06.22.
Tízórai		-Gyümölcsstea -Zsemle -Magyaros vajkrém S:0,6, E:282,6, ZS:7,9, T:0,3, F:5,9, CH:48,4, C:0,3, Ca:0,0 Allergén: -	-Kakaó -Teljes kiőrlésű búzakenyér -Margarin -Bártfai paprikás szalámi S:0,7, E:462,2, ZS:26,6, T:7,4, F:16,6, CH:43,3, C:0,1, Ca:249,2 Allergén: G, L	-Gyümölcsstea -Korpás zsemle -Kenőmájas -Paradicsom S:0,6, E:272,1, ZS:7,2, T:2,7, F:7,4, CH:46,0, C:0,0, Ca:3,6 Allergén: M	-Kakaó -Briós S:0,0, E:489,7, ZS:11,1, T:0,0, F:16,1, CH:79,2, C:2,0, Ca:236,0 Allergén: G, L, T
Ebéd		-Köménymagos leves (levesgyönggyel) -Fejtettbab főzelék -Csibefasírt -Teljes kiőrlésű búzakenyér -Túró rudi S:2,0, E:643,4, ZS:34,7, T:4,0, F:21,6, CH:64,9, C:0,0, Ca:161,1 Allergén: F, G, L, M, S, T, Z	-Frankfurti leves -Kakaós csiga -Alma S:2,3, E:675,1, ZS:32,2, T:5,9, F:14,8, CH:49,3, C:0,0, Ca:88,0 Allergén: G, L, T	-Tarhonya leves -Sóska -Sült csirkecomb -Főtt burgonya -Nápolyi S:4,7, E:729,7, ZS:38,3, T:1,5, F:27,8, CH:77,9, C:7,2, Ca:44,0 Allergén: F, G, L, M, O, T, Z	-Gyümölcs leves -Brassói aprópecsenye -Párolt rizs -Vegyes vágott savanyúság S:1,8, E:680,9, ZS:19,4, T:2,7, F:16,3, CH:42,1, C:2,3, Ca:4,2 Allergén: F, G, L, O, Z
Uzsonna		-Teljes kiőrlésű búzakenyér -Sertésmájkrém -Paradicsom S:0,6, E:191,0, ZS:3,4, T:0,6, F:11,0, CH:28,8, C:1,9, Ca:16,8 Allergén: G	-Zsemle -Teavaj -Uborka S:0,6, E:279,4, ZS:16,8, T:0,3, F:5,6, CH:26,8, C:0,3, Ca:7,2 Allergén: L	-Ivójoghurt gyümölcsös -Háztartási keksz S:0,0, E:351,5, ZS:4,4, T:0,1, F:10,2, CH:66,0, C:24,4, Ca:0,0 Allergén: L	-Teljes kiőrlésű búzakenyér -Margarin -Pick Borjúpárizsi -Pritamin paprika S:0,8, E:262,7, ZS:12,4, T:3,8, F:11,5, CH:26,2, C:0,2, Ca:13,2 Allergén: G, L, O
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 Allergén: -	S:3,2, E:1 116,9, ZS:46,0, T:4,8, F:38,5, CH:142,1, C:2,2, Ca:177,9 Allergén: F, G, L, M, S, T, Z	S:3,5, E:1 416,7, ZS:75,6, T:13,5, F:37,0, CH:119,4, C:0,4, Ca:344,4 Allergén: G, L, T	S:5,3, E:1 353,2, ZS:49,9, T:4,4, F:45,4, CH:190,0, C:31,7, Ca:47,6 Allergén: F, G, L, M, O, T, Z	S:2,6, E:1 433,3, ZS:42,9, T:6,5, F:44,0, CH:147,5, C:4,4, Ca:253,4 Allergén: F, G, L, O, T, Z

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: csillagfürt
P: puhatestűek

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2018.06.25.	Kedd 2018.06.26.	Szerda 2018.06.27.	Csütörtök 2018.06.28.	Péntek 2018.06.29.
Tízórai	-Tej -PurPur mákos császár -Margarin -Lőnes felvágott <i>S:0,9, E:310,7, ZS:14,0, T:2,8, F:13,7, CH:35,7, C:0,3, Ca:256,6 Allergén: G, L</i>	-Gyümölcsstea -Kifli -Kocka sajt <i>S:0,4, E:259,0, ZS:16,3, T:10,2, F:14,1, CH:46,6, C:4,3, Ca:0,0 Allergén: L</i>	-Tej -Félbarna kenyér -Margarin -Méz <i>S:0,2, E:376,6, ZS:7,7, T:1,6, F:11,2, CH:58,4, C:2,4, Ca:248,0 Allergén: G, L</i>	-Gyümölcsstea -Teljes kiőrlésű búzakenyér -Tojáskrém <i>S:0,5, E:311,0, ZS:8,7, T:0,9, F:12,0, CH:46,2, C:0,0, Ca:38,7 Allergén: G, L, M, T</i>	-Maci kávé -Kifli -Körözött (Nádudvari) -Paradicsom <i>S:0,4, E:290,9, ZS:7,6, T:2,7, F:12,8, CH:42,9, C:2,5, Ca:239,6 Allergén: L</i>
Ebéd	-Tárkonyos raguleves -Túrós tészta -Alma <i>S:1,9, E:718,9, ZS:24,6, T:2,8, F:31,5, CH:81,5, C:1,2, Ca:93,8 Allergén: F, G, L, T, Z</i>	-Csurgatott tojásleves -Zöldbab főzelék -Csirkemell pörkölt -Teljes kiőrlésű búzakenyér -Gyümölcsös müzli <i>S:4,3, E:792,1, ZS:23,9, T:2,7, F:34,3, CH:52,4, C:0,0, Ca:136,4 Allergén: D, F, G, L, O, S, T, Z</i>	-Csontleves -Rakott karfiol -Teljes kiőrlésű búzakenyér -Őszibarack <i>S:2,2, E:647,5, ZS:14,8, T:0,5, F:30,2, CH:73,6, C:0,0, Ca:125,7 Allergén: F, G, L, T, Z</i>	-Tavaszi zöldségleves -Paradicsomos burgonyafőzelék -Virslí -Félbarna kenyér -Gofri <i>S:2,2, E:675,4, ZS:24,8, T:8,0, F:18,7, CH:77,4, C:0,0, Ca:64,9 Allergén: F, G, L, O, T, Z</i>	-Zöldborsó leves -Rántott halfilé -Párolt rizs -Tartármártás <i>S:3,9, E:677,1, ZS:33,6, T:3,4, F:26,3, CH:48,8, C:0,1, Ca:48,7 Allergén: F, G, L, M, T, Z</i>
Uzsonna	-Félbarna kenyér -Tonhalkrém -Paprika <i>S:0,0, E:235,4, ZS:10,7, T:1,4, F:7,3, CH:34,1, C:0,0, Ca:12,0 Allergén: G, H, L, O, T, Z</i>	-Teljes kiőrlésű búzakenyér -Kolbászos vajkrém -Paradicsom <i>S:0,0, E:229,7, ZS:9,6, T:0,0, F:8,7, CH:26,8, C:0,0, Ca:16,8 Allergén: G</i>	-Korpás zsemle -Húskenyér -Margarin -Uborka <i>S:0,7, E:226,8, ZS:11,1, T:3,5, F:8,1, CH:25,1, C:0,2, Ca:15,0 Allergén: L, O</i>	-Zsemle -Tömlős sajtkrém -Pritamin paprika <i>S:0,9, E:164,4, ZS:2,3, T:0,3, F:7,7, CH:28,8, C:1,5, Ca:0,0 Allergén: L</i>	-Teljes kiőrlésű búzakenyér -Nutella <i>S:0,1, E:285,7, ZS:10,2, T:0,0, F:8,3, CH:40,0, C:14,8, Ca:13,2 Allergén: G</i>
Összesen	<i>S:2,8, E:1 265,0, ZS:49,2, T:7,0, F:52,4, CH:151,3, C:1,5, Ca:362,3 Allergén: F, G, H, L, O, T, Z</i>	<i>S:4,7, E:1 280,7, ZS:49,8, T:12,9, F:57,1, CH:125,7, C:4,3, Ca:153,2 Allergén: D, F, G, L, O, S, T, Z</i>	<i>S:3,1, E:1 250,9, ZS:33,6, T:5,6, F:49,5, CH:157,2, C:2,6, Ca:388,7 Allergén: F, G, L, O, T, Z</i>	<i>S:3,5, E:1 150,9, ZS:35,8, T:9,1, F:38,4, CH:152,4, C:1,5, Ca:103,6 Allergén: F, G, L, M, O, T, Z</i>	<i>S:4,3, E:1 253,8, ZS:51,5, T:6,1, F:47,4, CH:131,7, C:17,4, Ca:301,5 Allergén: F, G, L, M, T, Z</i>

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	