

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2019.09.09.	Kedd 2019.09.10.	Szerda 2019.09.11.	Csütörtök 2019.09.12.	Péntek 2019.09.13.
Tízórai	-Kakaó (L) -Zsemle -Margarin (L) -Húskenyér (O)	-Gyümölcsstea -Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Zöldfűszeres vajkrém	-Tej (L) -Zsemle -Margarin (L) -Reszelt sajt (L) -Uborka	-Gyümölcsstea -Korpás kifli -Uzsonnakrém (L, Z, O, M, S)	-Maci kávé (L) -Sajtos pizzás kifli (G, L, T)
	S:1,3, E:365,0, ZS:13,5, T:3,7, F:14,3, CH:47,6, C:0,5, Ca:243,8	S:0,0, E:281,0, ZS:7,0, T:0,0, F:8,3, CH:46,5, C:0,0, Ca:13,2	S:0,7, E:350,0, ZS:14,6, T:1,5, F:18,8, CH:36,8, C:0,3, Ca:423,2	S:0,4, E:274,0, ZS:8,4, T:3,2, F:6,3, CH:41,3, C:0,5, Ca:0,0	S:0,0, E:278,0, ZS:4,0, T:0,0, F:11,1, CH:49,2, C:2,3, Ca:236,0
Ebéd	-Pulykaragu leves (Z, G, T, F) -Buci nudli (G, T) -Alma	-Lebbencsleves (G, T) -Tökfőzelék (L, G) -Sertés pörkölt (G) -Félbarna kenyér (G)	-Borsóleves (F, Z, G, T) -Tarhonyás hús (G) -Csemege uborka (M)	-Csurgatott tojásleves (T, G, F, Z) -Sárgaborsó főzelék (G, L) -Lecsós krinolin (L, G) -Félbarna kenyér (G) -Szőlő (O)	-Burgonya leves (Z, F, G, T) -Paradicsom mártás (G) -Bulgur (G) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)
	S:1,5, E:685,0, ZS:15,3, T:1,4, F:26,6, CH:103,2, C:8,9, Ca:24,0	S:3,4, E:698,0, ZS:25,5, T:1,9, F:23,6, CH:58,8, C:0,1, Ca:103,7	S:1,6, E:619,0, ZS:18,8, T:2,0, F:26,9, CH:80,9, C:0,9, Ca:28,2	S:5,4, E:707,0, ZS:30,0, T:6,5, F:19,7, CH:71,4, C:0,0, Ca:119,3	S:3,6, E:853,0, ZS:40,6, T:3,1, F:29,5, CH:78,8, C:0,2, Ca:23,9
Uzsonna	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Sertésmájkrém -Paprika	-Kifli -Margarin (L) -Zala felvágott (O) -Paradicsom	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Virágméz	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Túrista szalámi (O) -Pritamin paprika	-Teljes kiörlésű kenyér (G) -Körözött (házi) (L)
	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:1,2, E:193,0, ZS:8,2, T:2,8, F:6,8, CH:22,8, C:0,3, Ca:3,6	S:0,2, E:277,0, ZS:6,0, T:1,2, F:7,9, CH:41,3, C:2,4, Ca:13,2	S:0,2, E:293,0, ZS:13,1, T:1,2, F:15,2, CH:26,3, C:0,0, Ca:13,2	S:0,1, E:192,0, ZS:4,4, T:1,0, F:12,0, CH:26,0, C:0,9, Ca:44,1
Összesen	S:3,4, E:1 241,0, ZS:32,3, T:5,7, F:52,0, CH:179,3, C:11,2, Ca:281,0	S:4,6, E:1 172,0, ZS:40,6, T:4,6, F:38,6, CH:128,1, C:0,4, Ca:120,5	S:2,5, E:1 247,0, ZS:39,4, T:4,6, F:53,6, CH:159,0, C:3,6, Ca:464,6	S:6,0, E:1 274,0, ZS:51,5, T:10,9, F:41,2, CH:139,0, C:0,5, Ca:132,5	S:3,7, E:1 323,0, ZS:49,0, T:4,1, F:52,6, CH:154,0, C:3,4, Ca:304,0

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
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 2019.09.16.	Kedd 2019.09.17.	Szerda 2019.09.18.	Csütörtök 2019.09.19.	Péntek 2019.09.20.
Tízórai	-Kakaó (L) -Korpás zsemle -Löncs felvágott	-Gyümölcsstea -Zsemle -Tojáskrém (T, L, M)	-Tej (L) -Félbarna kenyér (G) -Snidlinges kenőmájas (L, O) -Paprika	-Gyümölcsstea -Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Teavaj (L) -Uborka	-Karamellás tej (L) -Kifli -Margarin (L) -Lapka sajt (L)
	S:0,8, E:301,0, ZS:8,6, T:1,6, F:13,8, CH:44,1, C:0,3, Ca:243,8	S:1,0, E:288,0, ZS:7,1, T:1,2, F:9,4, CH:47,5, C:0,3, Ca:25,5	S:0,6, E:347,0, ZS:12,2, T:3,7, F:15,0, CH:43,5, C:0,4, Ca:248,0	S:0,0, E:386,0, ZS:18,4, T:0,0, F:8,2, CH:46,6, C:0,0, Ca:20,4	S:1,1, E:297,0, ZS:10,7, T:3,6, F:12,0, CH:38,0, C:0,9, Ca:236,0
Ebéd	-Lencsegulyás (Z, G, T, L) -Túrós tészta (G, L) -Alma	-Zöldséges daragaluska leves (G, T, Z) -Zöldbab főzelék (L, G) -Csirkemell ragu (F, Z, G) -Félbarna kenyér (G) -Zabszelet (gyümölcsös) (G, D, S)	-Karfiol leves (Z, F, G, T, L) -Sonkás carbonara spagetti (L, T, Z, O, G) -Szilva	-Tarhonya leves (G, F, Z, T) -Kelkáposzta főzelék (G) -Csibefasírt (L, T, Z, M, S) -Félbarna kenyér (G)	-Erőleves (F, Z, G, T) -Csilis bab (G, L, T, Z) -Rizs
	S:2,0, E:696,0, ZS:24,9, T:2,8, F:32,7, CH:87,1, C:2,0, Ca:120,5	S:3,8, E:831,0, ZS:31,2, T:5,5, F:35,0, CH:85,4, C:9,0, Ca:156,7	S:2,3, E:641,0, ZS:21,0, T:3,2, F:32,3, CH:192,1, C:1,4, Ca:97,0	S:2,0, E:514,0, ZS:24,5, T:3,8, F:16,4, CH:74,9, C:0,1, Ca:21,0	S:2,2, E:583,0, ZS:15,6, T:1,5, F:21,3, CH:49,0, C:0,3, Ca:42,8
Uzsonna	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Tonhalkrém zöldséggel (L, T, Z, H, O)	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Kolbászos vajkrém -Paradicsom	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Pick tavaszi felvágott	-Félbarna kenyér (G) -Nutella	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Pick Borjúpárizsi (L, O) -Pritamin paprika
	S:0,0, E:216,0, ZS:11,8, T:1,1, F:9,6, CH:25,2, C:0,0, Ca:13,2	S:0,0, E:230,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,7, CH:26,8, C:0,0, Ca:16,8	S:0,8, E:247,0, ZS:11,1, T:3,3, F:11,4, CH:25,4, C:0,2, Ca:13,2	S:0,1, E:297,0, ZS:9,0, T:0,4, F:5,6, CH:47,7, C:14,8, Ca:12,0	S:0,8, E:263,0, ZS:12,4, T:3,8, F:11,5, CH:26,2, C:0,2, Ca:13,2
Összesen	S:2,7, E:1 213,0, ZS:45,3, T:5,4, F:56,2, CH:156,5, C:2,3, Ca:377,5	S:4,9, E:1 348,0, ZS:47,8, T:6,7, F:53,1, CH:159,6, C:9,3, Ca:199,0	S:3,8, E:1 235,0, ZS:44,3, T:10,1, F:58,8, CH:261,0, C:2,0, Ca:358,2	S:2,1, E:1 197,0, ZS:51,9, T:4,1, F:30,3, CH:169,2, C:14,9, Ca:53,4	S:4,2, E:1 142,0, ZS:38,7, T:8,9, F:44,9, CH:113,1, C:1,4, Ca:292,0

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek