

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2022.06.06.	Kedd 2022.06.07.	Szerda 2022.06.08.	Csütörtök 2022.06.09.	Péntek 2022.06.10.			
Tízórai	-Gyümölcsstea -Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Csemege szalámi (O)	-Tej 1,5% (L) -Briós (G, L, T)	-Gyümölcsstea -Kifli -Margarin (L) -Uborka	-Tej 1,5% (L) -Löncs felvágott -Margarin (L) -Paprika -Zsemle	S:0,2, E:402,0, ZS:19,0, T:6,4, F:12,2, CH:45,9, C:0,0, Ca:13,2	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:0,6, E:226,0, ZS:4,4, T:1,4, F:3,6, CH:42,7, C:0,2, Ca:7,2	S:1,5, E:311,0, ZS:12,0, T:3,0, F:14,6, CH:37,4, C:0,6, Ca:243,8
Ebéd	-Rántott leves levesgyönggyel (G, L, T) -Székely káposzta (L, G) -Félbarna kenyér (G) -Alma	-Gyümölcs leves (L, O) -Tarhonyás hús (G) -Cékla	-Zöldségleves (Z, F, G, T) -Sóska (L, G) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Főtt burgonya -Rizses maci (O, D)	-Erőleves (F, Z, G, T) -Rántott halfilé (G, T) -Párolt rizs -Vegyes vágott savanyúság	S:2,2, E:595,0, ZS:21,6, T:1,5, F:22,7, CH:63,4, C:0,0, Ca:125,7	S:1,3, E:692,0, ZS:19,6, T:3,3, F:25,0, CH:98,9, C:1,8, Ca:10,9	S:4,0, E:783,0, ZS:34,8, T:2,5, F:35,2, CH:165,2, C:0,1, Ca:98,3	S:3,1, E:748,0, ZS:25,3, T:4,4, F:27,4, CH:59,0, C:1,6, Ca:54,7
Uzsonna	-Zsemle -Sajtkrém (L) -Paradicsom	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Cukkinikrém (L, M) -Piros retek	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Sajtos párizsi (L, O)	-Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Méz -Margarin (L)	S:0,7, E:165,0, ZS:3,3, T:2,1, F:6,8, CH:27,8, C:0,5, Ca:3,6	S:0,1, E:190,0, ZS:3,8, T:0,4, F:9,6, CH:28,9, C:0,0, Ca:47,3	S:0,9, E:271,0, ZS:13,3, T:4,4, F:11,7, CH:25,5, C:0,0, Ca:22,3	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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,1, E:1 161,0, ZS:43,8, T:9,9, F:41,7, CH:137,1, C:0,5, Ca:142,5	S:1,4, E:1 192,0, ZS:34,4, T:3,7, F:50,7, CH:198,2, C:3,8, Ca:294,2	S:5,6, E:1 280,0, ZS:52,5, T:8,3, F:50,5, CH:233,5, C:0,3, Ca:127,8	S:4,7, E:1 336,0, ZS:43,3, T:8,6, F:49,9, CH:137,7, C:4,6, Ca:311,7			

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

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2022.06.13.	Kedd 2022.06.14.	Szerda 2022.06.15.	Csütörtök 2022.06.16.	Péntek 2022.06.17.
Tízórai	-Tej 1,5% (L) -Tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Uborka -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G)	-Gyümölcsstea -Korpás zsemle -Olasz felvágott	-Kakaó (L) -Félbarna kenyér (G) -Sertésmájkrém -Paradicsom		
	S:0,0, E:310,0, ZS:14,8, T:1,1, F:16,0, CH:35,3, C:0,0, Ca:256,4	S:0,7, E:279,0, ZS:8,2, T:2,9, F:8,3, CH:44,9, C:0,2, Ca:0,0	S:0,6, E:336,0, ZS:5,3, T:0,9, F:14,5, CH:56,8, C:1,9, Ca:251,6		
Ebéd	-Májgaluska leves (Z, F, T, G) -Túrógombóc (G, L) -Alma	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Zöldbab főzelék (L, G) -Ripp-Ropp fasírt (L, T, Z, M, S) -Félbarna kenyér (G) -Gyümölcsös müzli (G, L, F, O, D, S)	-Rizsleves (Z, F) -Sonkás carbonara spagetti (L, T, Z, O, G)		
	S:0,8, E:616,0, ZS:19,3, T:1,1, F:18,3, CH:97,0, C:0,0, Ca:83,5	S:2,8, E:670,0, ZS:34,4, T:5,3, F:20,6, CH:93,4, C:0,0, Ca:136,1	S:3,1, E:540,0, ZS:15,3, T:3,1, F:21,2, CH:63,9, C:1,3, Ca:56,2		
Uzsonna	-Ivóyoghurt gyümölcsös (L) -Korpotit (teljes kiőrlés)keksz (G, L, T, F, S)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Szendvicskrém -Pritamin paprika	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Soproni felvágott		
	S:0,4, E:328,0, ZS:5,4, T:2,3, F:10,6, CH:57,2, C:26,2, Ca:0,0	S:0,3, E:270,0, ZS:13,8, T:7,8, F:9,1, CH:27,2, C:0,7, Ca:13,2	S:0,6, E:251,0, ZS:11,7, T:3,5, F:10,8, CH:25,3, C:0,2, Ca:13,2		
Összesen	S:1,2, E:1 254,0, ZS:39,5, T:4,4, F:44,9, CH:189,5, C:26,2, Ca:339,9	S:3,7, E:1 219,0, ZS:56,4, T:15,9, F:38,0, CH:165,4, C:0,9, Ca:149,3	S:4,2, E:1 126,0, ZS:32,3, T:7,5, F:46,5, CH:146,1, C:3,4, Ca:321,0	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: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)
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