

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2023.03.13.	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Tízórai	-Tej 1,5% (L) -Sertés párizsi (O) -Margarin -Paprika -Teljes kiörlésű zsemle (G, L)	-Gyümölcsstea (erdei málna) -Sajtkrém Medvehagymás (L) -Korpás zsemle (G, O)		-Tej 1,5% (L) -Fatörzs (G, L, T)	-Gyümölcsstea (sárgabarack és fügekaktusz)) -Csirkemell sonka (O) -Margarin -Paradicsom -Teljes kiörlésű búzakenyér (G)
	S:0,4, E:361,0, ZS:18,1, T:3,2, F:15,4, CH:36,3, C:9,4, Ca:256,6	S:1,0, E:281,0, ZS:5,3, T:3,9, F:7,0, CH:48,8, C:21,5, Ca:0,0		S:0,2, E:294,0, ZS:7,2, T:2,0, F:9,6, CH:40,3, C:9,4, Ca:236,0	S:1,9, E:330,0, ZS:6,9, T:1,6, F:10,8, CH:54,1, C:21,5, Ca:26,8
Ebéd	-Gulyásleves (Z, G, T) -Darás tészta (G) -Alma	-Csontleves (F, Z, G, T) -Finomfőzelék (G, L, F, Z) -Virslí (O) -Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Túró rudi (L)		-Tavaszi zöldségleves (Z, F, G, T) -Tejfölös burgonyafőzelék (L, G) -Fasírt korong (G, L, T, Z, O, M, S) -Félbarna kenyér (G)	-Karfiol leves (Z, F, G, T) -Paprikás csirke (G, L) -Bulgur (G) -Töltött piskóta (G, L, T)
	S:0,9, E:658,0, ZS:15,2, T:2,3, F:24,8, CH:110,1, C:10,7, Ca:69,3	S:2,8, E:697,0, ZS:27,1, T:10,6, F:30,3, CH:78,9, C:10,2, Ca:135,9		S:3,1, E:710,0, ZS:20,5, T:4,7, F:20,7, CH:109,8, C:2,7, Ca:149,9	S:1,2, E:674,0, ZS:22,2, T:5,3, F:34,7, CH:83,3, C:9,4, Ca:140,8
Uzsonna	-Lazacos pástétom (L, T, Z, H, O) -Teljes kiörlésű kenyér (G)	-Magyaros vajkrém -Piros retek -Teljes kiörlésű kenyér (G)		-Kenőmájas (O) -Uborka -Teljes kiörlésű zsemle (G, L)	-Gyümölcsös joghurt (G, L, D)
	S:1,7, E:312,0, ZS:8,4, T:1,4, F:11,2, CH:44,8, C:0,7, Ca:22,0	S:1,5, E:322,0, ZS:9,0, T:0,5, F:9,9, CH:47,5, C:0,5, Ca:55,0		S:0,0, E:227,0, ZS:9,9, T:0,0, F:9,8, CH:26,2, C:0,1, Ca:20,0	S:0,2, E:87,0, ZS:1,2, T:0,7, F:2,0, CH:16,3, C:13,2, Ca:165,0
Összesen	S:3,0, E:1 331,0, ZS:41,7, T:6,9, F:51,4, CH:191,1, C:20,8, Ca:347,9	S:5,3, E:1 301,0, ZS:41,4, T:15,0, F:47,2, CH:175,2, C:32,2, Ca:190,9	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:3,3, E:1 230,0, ZS:37,5, T:6,7, F:40,1, CH:176,3, C:12,2, Ca:405,8	S:3,2, E:1 091,0, ZS:30,3, T:7,5, F:47,5, CH:153,7, C:44,2, Ca:332,6

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 2023.03.20.	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
Tízórai	-Tej 1,5% (L) -Túrista szalámi (O) -Pritamin paprika -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)	-Gyümölcsle 100% alma -Trappista sajt (L) -Ewa margarin -Uborka -Zsemle (G, O)	-Maci kávé (L) -Kalács (G, L, T)	-Gyümölcstea (fahéjas szilva) -Teavaj (L) -Paprika -Magvas zsemle (S)	-Tej 1,5% (L) -Húskenyér (O) -Margarin -Fejes saláta -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)
	S:0,2, E:330,0, ZS:12,6, T:2,0, F:18,0, CH:36,4, C:9,4, Ca:248,8	S:1,0, E:362,0, ZS:11,7, T:1,5, F:11,8, CH:51,5, C:22,2, Ca:256,2	S:0,7, E:344,0, ZS:8,1, T:4,6, F:11,0, CH:56,4, C:24,9, Ca:267,2	S:0,0, E:388,0, ZS:21,4, T:12,4, F:5,6, CH:41,3, C:20,9, Ca:5,0	S:1,0, E:338,0, ZS:15,7, T:5,5, F:14,4, CH:37,4, C:9,6, Ca:273,4
Ebéd	-Tárkonyos raguleves (Z, G, T, F, L, O) -Túrógombóc (G, L) -Alma	-Rizsleves (Z, F) -Tökfőzelék (L, G) -Pulykapörkölt (G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Zöldbab leves (Z, F, G, T) -Pásztortarhonya (G) -Csemege uborka (M) -Banános csoki 25 gr (L)	-Burgonya leves (Z, F, G, T) -Székely káposzta (L, G) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Banán	-Zellerkrémleves (zeller) (L, O, F, Z, G, T) -Rántott halfilé (H, G, T) -Kukoricás rizs
	S:0,5, E:667,0, ZS:21,5, T:5,7, F:24,1, CH:98,4, C:8,5, Ca:96,7	S:2,4, E:739,0, ZS:20,8, T:3,8, F:29,0, CH:77,5, C:2,5, Ca:185,9	S:1,0, E:601,0, ZS:19,0, T:2,9, F:25,3, CH:80,9, C:14,6, Ca:117,6	S:1,5, E:701,0, ZS:19,4, T:5,3, F:28,0, CH:103,0, C:16,2, Ca:322,6	S:1,1, E:655,0, ZS:28,7, T:8,5, F:30,3, CH:61,5, C:0,9, Ca:37,6
Uzsonna	-Uzsonnakrém (L, Z, O, M, S) -Zsemle (G, O)	-Körözött (Nádudvari) (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)	-Gépsonka (O) -Ewa margarin -Paradicsom -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G)	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)	-Virágméz -Kifli (G, O)
	S:0,6, E:219,0, ZS:8,1, T:3,2, F:6,7, CH:29,1, C:0,4, Ca:0,0	S:0,0, E:188,0, ZS:6,7, T:2,5, F:7,9, CH:26,9, C:0,0, Ca:12,8	S:1,9, E:262,0, ZS:5,5, T:1,7, F:11,5, CH:32,5, C:0,4, Ca:19,0	S:0,6, E:146,0, ZS:2,9, T:1,3, F:4,7, CH:11,1, C:1,4, Ca:0,0	S:0,6, E:218,0, ZS:0,4, T:0,3, F:4,2, CH:44,6, C:2,7, Ca:0,0
Összesen	S:1,3, E:1 216,0, ZS:42,2, T:10,9, F:48,7, CH:163,9, C:18,3, Ca:345,4	S:3,4, E:1 289,0, ZS:39,1, T:7,8, F:48,6, CH:155,8, C:24,7, Ca:454,9	S:3,6, E:1 207,0, ZS:32,5, T:9,2, F:47,8, CH:169,7, C:39,9, Ca:403,8	S:2,1, E:1 235,0, ZS:43,8, T:19,0, F:38,3, CH:155,3, C:38,5, Ca:327,6	S:2,6, E:1 212,0, ZS:44,8, T:14,3, F:48,9, CH:143,4, C:13,2, Ca:311,0

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: csillagfürt
P: puhatestűek