

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2023.05.22.	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Tízórai	-Tej 1,5% (L) -Gépsonka (O) -Margarin -Paprika -Korpás zsemle (G, O)	-Gyümölcsstea (erdei málna) -Trappista sajt (L) -Uborka -Zsemle (G, O)	-Tej 1,5% (L) -Pizzás kifli (G, L, T)	-Kakaó (L) -Briós (G, L, T)	-Gyümölcsstea (fahéjas szilva) -Körözött -Paprika -Teljes kiörlésű búzakenyér (G)
	S:1,7, E:328,0, ZS:8,3, T:3,7, F:16,7, CH:37,2, C:9,7, Ca:236,0	S:0,8, E:322,0, ZS:7,7, T:0,3, F:11,7, CH:50,5, C:21,0, Ca:256,2	S:2,3, E:450,0, ZS:22,2, T:12,3, F:13,6, CH:47,7, C:15,8, Ca:236,0	S:1,1, E:494,0, ZS:11,5, T:6,4, F:14,5, CH:81,3, C:26,1, Ca:236,0	S:1,0, E:336,0, ZS:9,1, T:0,4, F:6,8, CH:54,1, C:21,2, Ca:15,4
Ebéd	-Májgaluska leves (Z, F, T, G) -Túrós tészta (G, L) -Alma	-Tavaszi zöldségleves (Z, F, G, T) -Húsgombóc paradicsom mártással (G, T) -Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Gabonás keksz erdei gyümölcsös (G, L, T, O, D)	-Fahéjas szilvaleves (L, O) -Rántott sertés szelet (G, T) -Párolt rizs -Vegyes vágott savanyúság	-Csupgátott tojásleves (T, G, F, Z) -Fejtettbab főzelék (L, G) -Lecsós krinolin (L, G) -Teljes kiörlésű kenyér (G)	-Brokkoli krémleves(tavaszi) (G, L, T, O, F, Z) -Brassói aprópecsenye (F, Z, G) -Főtt burgonya -Csemege uborka (M)
	S:0,9, E:621,0, ZS:24,2, T:7,2, F:27,6, CH:79,2, C:4,3, Ca:163,6	S:1,9, E:638,0, ZS:17,5, T:4,4, F:24,9, CH:91,8, C:15,9, Ca:105,2	S:1,2, E:764,0, ZS:23,5, T:7,5, F:28,2, CH:93,8, C:21,4, Ca:63,2	S:3,5, E:715,0, ZS:33,7, T:8,7, F:23,0, CH:75,3, C:2,4, Ca:255,3	S:1,5, E:727,0, ZS:30,1, T:6,6, F:27,8, CH:84,4, C:1,4, Ca:171,5
Uzsonna	-Tepertőkrém -Teljes kiörlésű zsemle (G, L)	-Pick Sertéspárizsi (L, O) -Margarin -Teljes kiörlésű zsemle (G, L)	-Paradicsomos zöldségpástétom (hamé) (L, T, O) -Fejes saláta -Teljes kiörlésű zsemle (G, L)	-Kocka sajt (L) -Jégcsapretek -Kifli (G, O)	-Mizo immun+ gyümölcsjoghurt (L)
	S:0,4, E:280,0, ZS:17,3, T:6,1, F:8,0, CH:25,6, C:0,1, Ca:12,8	S:0,8, E:231,0, ZS:11,6, T:3,3, F:8,3, CH:26,1, C:0,2, Ca:20,6	S:0,6, E:232,0, ZS:9,3, T:0,7, F:7,2, CH:31,5, C:1,8, Ca:29,6	S:1,2, E:178,0, ZS:2,5, T:1,6, F:8,4, CH:32,2, C:1,7, Ca:33,0	S:0,1, E:115,0, ZS:3,5, T:2,3, F:3,4, CH:17,5, C:16,3, Ca:0,0
Összesen	S:3,0, E:1 229,0, ZS:49,9, T:16,9, F:52,2, CH:142,0, C:14,1, Ca:414,3	S:3,5, E:1 191,0, ZS:36,8, T:8,0, F:44,8, CH:168,4, C:37,0, Ca:381,9	S:4,1, E:1 446,0, ZS:55,0, T:20,5, F:49,0, CH:173,0, C:38,9, Ca:328,8	S:5,8, E:1 388,0, ZS:47,7, T:16,7, F:46,0, CH:188,8, C:30,2, Ca:524,3	S:2,6, E:1 178,0, ZS:42,7, T:9,2, F:37,9, CH:156,0, C:38,8, Ca:186,9

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

2023.05.29.

Kedd

2023.05.30.

Szerda

2023.05.31.

Csütörtök

2023.06.01.

Péntek

2023.06.02.

Tízórai

-Gyümölcsstea (sárgabarack és fügekaktusz)
-Sajtkrém Téliszalámis (L)
-Uborka
-Félbarna kenyér (G)

S:1,9, E:412,0, ZS:4,9, T:2,9, F:11,5,
CH:78,8, C:22,8, Ca:27,2

-Tej 1,5% (L)
-Teavaj (L)
-Fejes saláta
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,2, E:380,0, ZS:22,1, T:13,7, F:11,5,
CH:36,2, C:9,5, Ca:270,6

-Maci kávé (L)
-Kalács (G, L, T)

S:0,7, E:344,0, ZS:8,1, T:4,6, F:11,0,
CH:56,4, C:24,9, Ca:267,2

-Gyümölcsstea (vadmeggy)
-Snidlinges kenőmájás (L, O)
-Uborka
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,5, E:303,0, ZS:10,1, T:2,7, F:7,7,
CH:47,4, C:20,9, Ca:20,0

Ebéd

-Mészáros leves (Z, G, T, F)
-Sonkás carbonara spagetti (L, T, Z, O, G)
-Alma

S:1,8, E:611,0, ZS:18,2, T:4,1, F:33,3,
CH:72,1, C:1,8, Ca:87,1

-Lebbensleves (G, T)
-Sertés rizottó trappista sajttal (L)

S:0,9, E:601,0, ZS:24,6, T:2,5, F:27,3,
CH:65,1, C:0,2, Ca:229,8

-Csontleves (F, Z, G, T)
-Tökfőzelék (L, G)
-Dínó (dixi) (G, L, T, Z, M, S)
-Teljes kiörlésű búzakenyér (G)

S:2,5, E:692,0, ZS:19,5, T:5,4, F:27,9,
CH:82,9, C:2,9, Ca:160,2

-Borsóleves (F, Z, G, T)
-Paprikás csirke (G, L)
-Nokedli (G, T)
-Túró rudi (L)

S:1,5, E:770,0, ZS:24,0, T:6,7, F:36,7,
CH:98,7, C:12,7, Ca:123,6

Uzsonna

-Halpástétom (L, T, Z, H, O)
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,0, E:201,0, ZS:12,3, T:1,1, F:6,4,
CH:26,0, C:0,0, Ca:12,8

-Zala felvágott (O)
-Ewa margarin
-Zsemle (G, O)

S:1,3, E:219,0, ZS:8,2, T:2,8, F:7,4,
CH:28,6, C:0,2, Ca:0,0

-Diákcsemege (O)
-Ewa margarin
-Paradicsom
-Zsemle (G, O)

S:1,6, E:277,0, ZS:13,9, T:5,3, F:8,1,
CH:29,8, C:0,3, Ca:3,6

-Csokis puding (L)

S:0,0, E:191,0, ZS:4,8, T:3,1, F:5,1,
CH:31,1, C:27,4, 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:3,7, E:1 224,0, ZS:35,3, T:8,1, F:51,3,
CH:176,9, C:24,6, Ca:127,0

S:2,4, E:1 199,0, ZS:54,9, T:19,0,
F:46,2, CH:129,9, C:9,9, Ca:500,4

S:4,8, E:1 313,0, ZS:41,5, T:15,3,
F:47,0, CH:169,1, C:28,1, Ca:431,0

S:2,0, E:1 265,0, ZS:38,8, T:12,6,
F:49,5, CH:177,2, C:61,0, Ca:143,5

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