

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2020.09.14.	Kedd 2020.09.15.	Szerda 2020.09.16.	Csütörtök 2020.09.17.	Péntek 2020.09.18.
<b>Tízórai</b>	-Kakaó (L) -Zsemle -Margarin (L) -Húskenyér (O)	-Gyümölcsstea -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Zöldfűszeres vajkrém	-Tej (L) -Zsemle -Margarin (L) -Reszelt sajt (L) -Uborka	-Gyümölcsstea -Korpás kifli -Uzsonnakrém (L, Z, O, M, S)	-Tej (L) -Fatörzs (G)
	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:382,0, ZS:9,0, T:0,0, F:11,2, CH:53,6, C:0,0, Ca:236,0
<b>Ebéd</b>	-Pulykaragu leves (Z, G, T, F) -Buci nudli (G, T) -Alma	-Lebbencsleves (G, T) -Tökfőzelék (L, G) -Sertés pörkölt (G) -Félbarna kenyér (G) -Gyümölcsös müzli (G, L, F, O, D, S)	-Borsóleves (F, Z, G, T) -Sonkás carbonara spagetti (L, T, Z, O, G) -Szilva	-Csupgátott tojásleves (T, G, F, Z) -Sárgaborsó főzelék (G, L) -Lecsós krinolin (L, G) -Félbarna kenyér (G) -Szőlő (O)	-Karfiol leves (Z, F, G, T, L) -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:780,0, ZS:27,5, T:3,0, F:24,5, CH:73,8, C:0,1, Ca:103,7	S:2,3, E:606,0, ZS:15,6, T:2,8, F:32,2, CH:194,7, C:1,4, Ca:42,7	S:5,4, E:718,0, ZS:30,0, T:6,5, F:19,7, CH:71,6, C:0,0, Ca:119,3	S:4,3, E:839,0, ZS:44,6, T:3,3, F:30,1, CH:67,6, C:0,1, Ca:81,4
<b>Uzsonna</b>	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Sertésmájkrém -Paprika	-Kifli -Margarin (L) -Vadász felvágott (O) -Paradicsom	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Virágméz	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Túrista szalámi (O) -Pritamin paprika	-Korpás zsemle -Sajtkrém (L) -Uborka
	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:1,1, E:221,0, ZS:10,2, T:3,6, F:7,3, CH:22,9, C:0,5, 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:152,0, ZS:3,8, T:1,8, F:6,5, CH:24,2, C:0,2, Ca:7,2
<b>Összesen</b>	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:1 282,0, ZS:44,6, T:6,6, F:40,0, CH:143,2, C:0,6, Ca:120,5	S:3,2, E:1 233,0, ZS:36,3, T:5,4, F:58,9, CH:272,8, C:4,1, Ca:479,1	S:6,0, E:1 285,0, ZS:51,5, T:10,9, F:41,3, CH:139,2, C:0,5, Ca:132,5	S:4,5, E:1 373,0, ZS:57,4, T:5,1, F:47,7, CH:145,3, C:0,3, Ca:324,6

**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

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2020.09.21.	<i>Kedd</i> 2020.09.22.	<i>Szerda</i> 2020.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2020.09.24.	<i>Péntek</i> 2020.09.25.
<i>Tízórai</i>	-Kakaó (L) -PurPur zsemle (G, L) -Margarin (L) -Lönes felvágott	-Gyümölcsstea -Zsemle -Tojáskrém (T, L, M)	-Tej (L) -Kifli -Snidlinges kenőmájás (L, O) -Paprika	-Gyümölcsstea -Teljes kiörlésű búzakenyér (G) -Teavaj (L) -Uborka	-Karamellás tej (L) -Korpás zsemle -Margarin (L) -Lapka sajt (L)
	S:0,9, E:356,0, ZS:14,1, T:2,8, F:13,8, CH:46,6, C:0,3, Ca:256,6	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:1,0, E:289,0, ZS:11,8, T:3,5, F:13,1, CH:31,9, C:0,6, Ca:236,0	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:0,7, E:310,0, ZS:11,4, T:3,4, F:13,6, CH:40,3, C:0,7, Ca:236,0
<i>Ebéd</i>	-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)	-Erőleves (F, Z, G, T) -Paprikás burgonya (L) -Csemege uborka (M) -Teljes kiörlésű búzakenyér (G)	-Tarhonya leves (G, F, Z, T) -Kelkáposzta főzelék (G) -Csibefasírt (L, T, Z, M, S) -Félbarna kenyér (G) -Nápolyi	-Burgonya leves (Z, F, G, T) -Csilis bab (G, L, T, Z) -Rizs -Szőlő (O)
	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:4,3, E:736,0, ZS:45,3, T:10,7, F:39,2, CH:123,4, C:22,4, Ca:156,7	S:3,2, E:665,0, ZS:27,6, T:2,9, F:26,3, CH:76,4, C:0,2, Ca:77,9	S:2,0, E:614,0, ZS:34,9, T:3,9, F:18,6, CH:91,5, C:7,3, Ca:21,0	S:1,5, E:670,0, ZS:17,9, T:1,8, F:20,6, CH:72,0, C:0,3, Ca:58,7
<i>Uzsonna</i>	-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
<i>Összesen</i>	S:2,9, E:1 268,0, ZS:50,8, T:6,6, F:56,2, CH:158,9, C:2,3, Ca:390,3	S:5,3, E:1 253,0, ZS:62,0, T:11,9, F:57,3, CH:197,6, C:22,7, Ca:199,0	S:5,1, E:1 200,0, ZS:50,5, T:9,7, F:50,8, CH:133,6, C:1,0, Ca:327,1	S:2,1, E:1 297,0, ZS:62,3, T:4,3, F:32,4, CH:185,8, C:22,1, Ca:53,4	S:3,0, E:1 243,0, ZS:41,7, T:9,0, F:45,7, CH:138,5, C:1,2, Ca:307,9

## 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