

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2020.11.23.	Kedd 2020.11.24.	Szerda 2020.11.25.	Csütörtök 2020.11.26.	Péntek 2020.11.27.
<b>Tízórai</b>	-Kakaó (L) -Kifli -Teavaj (L)	-Gyümölcsstea -Magvas zsemle -Tömlős sajtkrém (L)	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Magyaros vajkrém -Pritamin paprika	-Gyümölcsstea -Zsemle -Margarin (L) -Bártfai csemege szalámi -Uborka	-Tej (L) -Kifli -Tojáskrém (T, L, M)
	S:0,4, E:383,0, ZS:19,8, T:0,2, F:9,4, CH:41,2, C:0,2, Ca:236,0	S:0,3, E:261,0, ZS:6,7, T:0,7, F:7,3, CH:41,6, C:1,2, Ca:0,0	S:0,0, E:319,0, ZS:12,6, T:0,0, F:14,9, CH:36,6, C:0,0, Ca:249,2	S:1,3, E:421,0, ZS:22,2, T:7,7, F:8,3, CH:48,4, C:0,5, Ca:7,2	S:0,9, E:268,0, ZS:10,0, T:1,1, F:13,3, CH:30,6, C:0,2, Ca:261,5
<b>Ebéd</b>	-Csirkeaprólék leves (Z, F, G, T) -Krumplis tészta (G) -Csemege uborka (M) -Alma	-Reszelttészta leves (G, F, Z, T) -Lencsefőzelék (L, G, M) -Pulykapörkölt (G) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Gyümölcsös müzli (G, L, F, O, D, S)	-Csontleves (F, Z, G, T) -Tarhonyás hús (G) -Vegyes vágott savanyúság	-Hamis gulyásleves (Z, G, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Virsli -Félbarna kenyér (G)	-Kertészleves (Z, F, G, T) -Brassói aprópecsenye (F, Z, G) -Rizs -Banán
	S:3,1, E:715,0, ZS:17,3, T:1,7, F:32,2, CH:113,1, C:0,8, Ca:53,0	S:2,8, E:769,0, ZS:27,0, T:3,1, F:32,5, CH:69,9, C:0,1, Ca:107,6	S:1,7, E:678,0, ZS:16,0, T:1,7, F:28,1, CH:86,7, C:2,3, Ca:44,0	S:2,3, E:623,0, ZS:27,5, T:8,3, F:17,9, CH:70,3, C:0,1, Ca:232,7	S:2,9, E:637,0, ZS:23,2, T:1,8, F:619,2, CH:49,2, C:0,1, Ca:123,1
<b>Uzsonna</b>	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Pick Borjúpárizsi (L, O) -Paprika	-Félbarna kenyér (G) -Margarin (L) -Paradicsom	-Zsemle -Margarin (L) -Löncs felvágott	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Méz	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Kenőmájas (M) -Zöldhagyma
	S:0,7, E:227,0, ZS:8,4, T:2,6, F:11,4, CH:26,1, C:0,2, Ca:13,2	S:0,2, E:204,0, ZS:4,8, T:1,6, F:5,5, CH:34,0, C:0,0, Ca:15,6	S:1,5, E:215,0, ZS:8,9, T:3,0, F:8,2, CH:26,8, C:0,6, Ca:7,8	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:0,6, E:235,0, ZS:8,2, T:2,7, F:10,7, CH:29,6, C:0,0, Ca:13,2
<b>Összesen</b>	S:4,2, E:1 324,0, ZS:45,6, T:4,5, F:53,0, CH:180,3, C:1,2, Ca:302,2	S:3,3, E:1 234,0, ZS:38,5, T:5,4, F:45,2, CH:145,5, C:1,3, Ca:123,2	S:3,1, E:1 211,0, ZS:37,5, T:4,7, F:51,2, CH:150,1, C:2,9, Ca:301,0	S:3,7, E:1 322,0, ZS:55,6, T:17,1, F:34,0, CH:160,0, C:3,0, Ca:253,1	S:4,4, E:1 141,0, ZS:41,4, T:5,6, F:643,3, CH:109,5, C:0,3, Ca:397,8

## 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 2020.11.30.	Kedd 2020.12.01.	Szerda 2020.12.02.	Csütörtök 2020.12.03.	Péntek 2020.12.04.
<b>Tízórai</b>	-Karamellás tej (L) -Kifli -Margarin (L) -Gépsonka (O)	-Gyümölcsstea -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Margarin (L) -Reszelt sajt (L)	-Tej (L) -Kakaós kalács (G)	-Gyümölcsstea -Félbarna kenyér (G) -Sertésmájkrém	-Tej (L) -Kifli -Kocka sajt (L)
	S:1,4, E:306,0, ZS:7,7, T:1,5, F:14,8, CH:37,0, C:0,2, Ca:236,0	S:0,2, E:363,0, ZS:13,2, T:1,2, F:15,1, CH:46,5, C:0,0, Ca:193,2	S:0,0, E:270,0, ZS:9,3, T:2,2, F:13,1, CH:48,3, C:6,9, Ca:236,0	S:0,6, E:278,0, ZS:2,1, T:0,9, F:8,0, CH:56,1, C:1,9, Ca:12,0	S:0,4, E:264,0, ZS:19,3, T:10,2, F:20,1, CH:34,9, C:4,3, Ca:236,0
<b>Ebéd</b>	-Fejttett bagolyás (Z, G, T) -Darás tészta (G) -Almakompót	-Csupgattott tojásleves (T, G, F, Z) -Burgonyafőzelék (L, G) -Csirkemell pörkölt (F, Z, G) -Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Nápolyi	-Zöldbab leves (Z, F, G, T) -Milánói makaróni (G, L) -Mandarin	-Tarhonya leves (G, F, Z, T) -Sóska (L, G) -Főtt burgonya -Párolt csirkecombfilé	-Fokhagymakrém leves (G, L, T, F, Z, O) -Magyaros csirkemáj (G) -Bulgur (G) -Cékla
	S:3,0, E:605,0, ZS:13,6, T:1,4, F:21,1, CH:95,5, C:0,7, Ca:52,9	S:3,7, E:697,0, ZS:32,6, T:1,9, F:34,7, CH:63,6, C:7,2, Ca:77,5	S:2,4, E:687,0, ZS:25,2, T:1,7, F:38,8, CH:233,4, C:3,2, Ca:230,2	S:4,6, E:731,0, ZS:25,3, T:2,0, F:27,0, CH:80,6, C:0,1, Ca:49,2	S:2,3, E:680,0, ZS:28,4, T:3,6, F:26,7, CH:60,6, C:1,1, Ca:2,7
<b>Uzsonna</b>	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Halpástétom -Pritamin paprika	-Magvas zsemle -Vadász felvágott (O) -Paradicsom	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Körözött (Nádudvari) (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Zala felvágott (O) -Zöldhagyma	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G) -Szamóca dzsem
	S:0,4, E:249,0, ZS:10,9, T:3,0, F:10,9, CH:26,7, C:0,5, Ca:13,2	S:0,5, E:231,0, ZS:10,7, T:2,9, F:9,1, CH:20,9, C:0,3, Ca:3,6	S:0,0, E:203,0, ZS:6,2, T:2,5, F:11,0, CH:26,1, C:0,0, Ca:13,2	S:0,6, E:216,0, ZS:5,8, T:1,4, F:11,5, CH:29,7, C:0,1, Ca:13,2	S:0,0, E:235,0, ZS:2,0, T:0,0, F:7,7, CH:45,4, C:19,6, Ca:13,2
<b>Összesen</b>	S:4,7, E:1 160,0, ZS:32,2, T:6,0, F:46,7, CH:159,2, C:1,4, Ca:302,1	S:4,4, E:1 291,0, ZS:56,5, T:6,0, F:58,9, CH:131,0, C:7,5, Ca:274,3	S:2,4, E:1 160,0, ZS:40,7, T:6,4, F:62,9, CH:307,9, C:10,1, Ca:479,4	S:5,7, E:1 225,0, ZS:33,2, T:4,3, F:46,6, CH:166,4, C:2,1, Ca:74,4	S:2,7, E:1 179,0, ZS:49,7, T:13,8, F:54,5, CH:140,9, C:25,0, Ca:251,9

## 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek