

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.09.27.	<i>Kedd</i> 2021.09.28.	<i>Szerda</i> 2021.09.29.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.30.	<i>Péntek</i> 2021.10.01.
<i>Tízórai</i>	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Sajtos zsemle (G, L) -Zöldpaprika  <i>S:1,2, E:320,0, ZS:14,6, T:2,2, F:12,0, CH:33,3, C:0,3, Ca:3,2</i>	-Kenőmájas (L, O) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka  <i>S:0,0, E:115,0, ZS:3,3, T:0,0, F:8,3, CH:14,5, C:0,0, Ca:4,1</i>	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom  <i>S:1,1, E:158,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,4, CH:17,2, C:0,3, Ca:2,1</i>	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)   <i>S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0</i>	-Csemege száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika  <i>S:1,2, E:246,0, ZS:17,5, T:6,0, F:8,6, CH:15,3, C:0,1, Ca:3,2</i>
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt (G, O) -Kajszi baracklekvár  <i>S:0,8, E:798,0, ZS:20,7, T:2,2, F:29,7, CH:118,0, C:24,3, Ca:2,0</i>	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Finomfőzelék (L, G, T, Z, O, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)  <i>S:1,2, E:1 168,0, ZS:58,9, T:3,3, F:38,1, CH:62,7, C:14,6, Ca:13,2</i>	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Tarhonya (G) -Csalamádé  <i>S:3,5, E:764,0, ZS:27,5, T:2,6, F:34,0, CH:99,1, C:32,0, Ca:2,2</i>	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Banán  <i>S:4,4, E:948,0, ZS:44,3, T:16,7, F:27,8, CH:105,0, C:3,7, Ca:190,3</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Gyümölcsmártás (G, T) -Pirított dara (G)  <i>S:2,5, E:819,0, ZS:19,9, T:2,4, F:37,5, CH:108,5, C:37,7, Ca:15,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Natúr vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka  <i>S:0,0, E:154,0, ZS:9,4, T:0,0, F:3,2, CH:14,8, C:0,0, Ca:4,1</i>	-Briós (G, L, T)    <i>S:0,1, E:219,0, ZS:4,4, T:0,2, F:4,9, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0</i>	-Zöldfűszeres sajtkrém (L) -Zsemle (G) -Kápia paprika  <i>S:1,0, E:109,0, ZS:2,4, T:1,6, F:3,5, CH:17,9, C:1,5, Ca:2,3</i>	-Soproni felvágott -Margarin -Szezámagos zsemle (G, S) -Paradicsom  <i>S:1,2, E:318,0, ZS:14,7, T:4,9, F:10,7, CH:35,1, C:0,9, Ca:2,1</i>	-Müzli szelet (F, O, S) -Alma   <i>S:0,0, E:53,0, ZS:0,4, T:0,1, F:0,6, CH:3,5, C:1,0, Ca:6,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,1, E:1 271,0, ZS:44,7, T:4,4, F:44,9, CH:166,1, C:24,5, Ca:9,4</i>	<i>S:1,3, E:1 502,0, ZS:66,6, T:3,6, F:51,3, CH:115,9, C:19,5, Ca:17,3</i>	<i>S:5,6, E:1 031,0, ZS:37,0, T:5,9, F:45,9, CH:134,2, C:33,9, Ca:6,5</i>	<i>S:5,7, E:1 322,0, ZS:60,2, T:21,6, F:40,6, CH:150,1, C:6,2, Ca:192,3</i>	<i>S:3,7, E:1 118,0, ZS:37,8, T:8,5, F:46,7, CH:127,3, C:38,9, Ca:25,4</i>

**Jó étvágyat!**  
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

**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

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.10.04.	<i>Kedd</i> 2021.10.05.	<i>Szerda</i> 2021.10.06.	<i>Csütörtök</i> 2021.10.07.	<i>Péntek</i> 2021.10.08.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:196,0, ZS:12,2, T:4,0, F:7,6, CH:15,8, C:0,1, Ca:2,1	-Körözött (L) -Szezámagos zsemle (G, S) -Zöldpaprika S:0,5, E:225,0, ZS:5,6, T:2,2, F:8,3, CH:34,4, C:0,7, Ca:3,2	-Túrista felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:0,1, E:138,0, ZS:5,4, T:1,2, F:2,8, CH:15,2, C:0,1, Ca:2,1	-Kefir (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:48,0, ZS:1,2, T:0,0, F:1,8, CH:8,1, C:0,0, Ca:0,0	-Mini dzsem -Teavaj (L) -Kalács (G, T) S:0,0, E:194,0, ZS:13,1, T:7,6, F:0,3, CH:16,3, C:15,9, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos metélt (G) -Alma S:1,4, E:746,0, ZS:19,4, T:3,3, F:25,3, CH:77,0, C:33,1, Ca:9,7	-Paradicsomleves (G, T) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,6, E:881,0, ZS:30,9, T:2,9, F:34,2, CH:109,5, C:18,8, Ca:39,1	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Bulgur (G, L, T, Z, O, M) S:2,9, E:729,0, ZS:37,5, T:5,2, F:32,4, CH:69,6, C:2,5, Ca:7,1	-Lencse gulyás (Z, G, L, T, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Körte S:0,6, E:992,0, ZS:22,4, T:3,9, F:37,0, CH:154,5, C:57,9, Ca:29,9	-Meggy leves (L) -Kukoricás hal (G, T, H, L) -Rizs S:1,8, E:870,0, ZS:20,4, T:5,9, F:28,5, CH:140,5, C:43,4, Ca:0,0
<i>Uzsonna</i>	-Tojáskrém (T, M) -Zsemle (G) -Uborka S:1,8, E:204,0, ZS:9,6, T:1,2, F:6,9, CH:17,5, C:0,5, Ca:4,1	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,0, E:196,0, ZS:11,1, T:4,1, F:6,7, CH:17,3, C:0,2, Ca:2,1	-Nutellás kenyér (L, F, D, G) S:1,1, E:284,0, ZS:8,1, T:2,6, F:6,4, CH:45,2, C:13,6, Ca:9,0	-Zala felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Uborka S:1,9, E:214,0, ZS:12,4, T:4,1, F:8,1, CH:17,3, C:0,3, Ca:4,1	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,1, E:70,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4, CH:8,8, C:0,9, Ca:87,3
<i>Összesen</i>	S:3,3, E:1 146,0, ZS:41,3, T:8,5, F:39,8, CH:110,3, C:33,7, Ca:15,8	S:4,1, E:1 303,0, ZS:47,6, T:9,1, F:49,2, CH:161,1, C:19,6, Ca:44,4	S:4,1, E:1 151,0, ZS:51,0, T:9,0, F:41,7, CH:130,0, C:16,3, Ca:18,1	S:2,5, E:1 255,0, ZS:36,0, T:7,9, F:47,0, CH:179,9, C:58,2, Ca:34,0	S:1,9, E:1 133,0, ZS:36,7, T:15,0, F:31,2, CH:165,6, C:60,2, Ca:87,3

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

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