

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.09.13.	<i>Kedd</i> 2021.09.14.	<i>Szerda</i> 2021.09.15.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.16.	<i>Péntek</i> 2021.09.17.
<i>Tízórai</i>	-Libamájás -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Kápia paprika	-Túrista felvágott -Margarin -Szezámagos zsemle (G, S) -Zöldpaprika	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom	-Krémtúró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G)	-Löncs felvágott (G, O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka
	S:0,5, E:201,0, ZS:13,1, T:4,4, F:5,9, CH:16,0, C:0,5, Ca:2,3	S:0,4, E:251,0, ZS:7,2, T:1,8, F:6,0, CH:33,7, C:0,3, Ca:3,2	S:0,1, E:142,0, ZS:5,9, T:1,2, F:8,6, CH:15,4, C:0,1, Ca:2,1	S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0	S:1,0, E:196,0, ZS:12,6, T:2,0, F:6,9, CH:14,7, C:0,1, Ca:4,1
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós metélt (L, G, O) -Alma	-Reszelttészta leves (T, G, L, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G)	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Körte	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Rántott csirkemell (G, T) -Párolt zöldség (G, L, T, Z, O, M) -Rizs
	S:0,9, E:801,0, ZS:34,5, T:1,7, F:37,0, CH:73,7, C:17,4, Ca:106,2	S:2,6, E:679,0, ZS:29,5, T:4,1, F:31,4, CH:64,8, C:5,7, Ca:5,9	S:3,0, E:3 993,0, ZS:32,6, T:4,3, F:161,6, CH:755,8, C:48,7, Ca:22,0	S:1,3, E:855,0, ZS:25,0, T:2,4, F:32,0, CH:122,4, C:32,2, Ca:3,4	S:4,4, E:840,0, ZS:22,5, T:3,8, F:46,5, CH:106,7, C:10,7, Ca:11,9
<i>Uzsonna</i>	-Főtt virsli -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Mustár (M)	-Mini méz -Kifli (G, L, O)	-Margarin -Trappista sajt (L) -Zabpelyhes kenyér (G)	-Magyaros vajkrém (G) -Zsemle (G) -Paradicsom	-Sajtos pereg (G, L)
	S:3,2, E:415,0, ZS:22,5, T:8,3, F:16,9, CH:35,1, C:1,2, Ca:9,0	S:0,4, E:213,0, ZS:21,6, T:0,6, F:4,5, CH:26,0, C:1,5, Ca:0,0	S:0,4, E:272,0, ZS:12,6, T:5,3, F:14,0, CH:22,4, C:0,2, Ca:0,0	S:0,9, E:147,0, ZS:6,4, T:4,0, F:3,4, CH:17,5, C:0,0, Ca:2,1	S:0,8, E:489,0, ZS:10,5, T:0,6, F:15,8, CH:79,8, C:9,9, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:4,5, E:1 416,0, ZS:70,1, T:14,4, F:59,8, CH:124,9, C:19,2, Ca:117,5	S:3,4, E:1 143,0, ZS:58,2, T:6,5, F:41,9, CH:124,4, C:7,5, Ca:9,1	S:3,5, E:4 407,0, ZS:51,1, T:10,8, F:184,2, CH:793,5, C:48,9, Ca:24,1	S:2,3, E:1 142,0, ZS:34,8, T:8,2, F:41,5, CH:161,4, C:45,5, Ca:5,4	S:6,1, E:1 525,0, ZS:45,6, T:6,4, F:69,2, CH:201,2, C:20,7, Ca:16,0

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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: csillagfürt
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.09.20.	<i>Kedd</i> 2021.09.21.	<i>Szerda</i> 2021.09.22.	<i>Csütörtök</i> 2021.09.23.	<i>Péntek</i> 2021.09.24.
<i>Tízórai</i>	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:213,0, ZS:13,9, T:4,1, F:8,1, CH:15,9, C:0,3, Ca:3,2</i>	-Sajtkrém (L) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka <i>S:0,3, E:185,0, ZS:3,9, T:1,2, F:9,9, CH:24,0, C:1,2, Ca:4,1</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,1, E:196,0, ZS:12,2, T:4,0, F:7,6, CH:15,8, C:0,1, Ca:2,1</i>	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0</i>	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:245,0, ZS:17,4, T:6,0, F:8,5, CH:15,7, C:0,1, Ca:2,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Carbonara (L, T) -Masni tészta. (G, O) <i>S:1,3, E:773,0, ZS:29,9, T:3,0, F:30,0, CH:91,2, C:6,3, Ca:0,1</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:2,4, E:765,0, ZS:33,5, T:2,7, F:34,0, CH:74,0, C:21,8, Ca:53,9</i>	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Kuskusz (G) -Nektarin <i>S:1,2, E:702,0, ZS:28,8, T:2,5, F:33,8, CH:74,3, C:2,2, Ca:3,0</i>	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) <i>S:1,6, E:853,0, ZS:26,2, T:2,2, F:38,4, CH:113,0, C:28,3, Ca:23,5</i>	-Szilvaleves (L, G, T, Z, O, M) -Natúr halfilé (G, T, H) -Kukoricás rizs <i>S:1,2, E:771,0, ZS:20,0, T:4,9, F:20,5, CH:125,9, C:28,5, Ca:0,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Zsemle (G) -Uborka <i>S:1,1, E:155,0, ZS:6,5, T:1,0, F:6,2, CH:17,1, C:0,3, Ca:4,1</i>	-Füredi sonka felvágott -Margarin -Sajtos zsemle (G, L) -Paradicsom <i>S:1,4, E:280,0, ZS:9,0, T:2,0, F:13,4, CH:35,4, C:0,5, Ca:2,1</i>	-Croissant (G, L, O) <i>S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0</i>	-Soproni felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:209,0, ZS:11,7, T:4,3, F:7,7, CH:18,1, C:0,7, Ca:3,2</i>	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>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>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,5, E:1 141,0, ZS:50,3, T:8,1, F:44,3, CH:124,2, C:6,9, Ca:7,4</i>	<i>S:4,1, E:1 231,0, ZS:46,5, T:5,9, F:57,3, CH:133,4, C:23,5, Ca:60,1</i>	<i>S:1,6, E:1 120,0, ZS:53,5, T:12,0, F:45,2, CH:113,2, C:8,1, Ca:5,0</i>	<i>S:3,3, E:1 117,0, ZS:39,2, T:6,9, F:48,0, CH:140,6, C:31,1, Ca:26,7</i>	<i>S:2,6, E:1 086,0, ZS:40,6, T:12,5, F:31,4, CH:150,5, C:29,4, Ca:89,7</i>

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	