

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.06.20.	<i>Kedd</i> 2022.06.21.	<i>Szerda</i> 2022.06.22.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.23.	<i>Péntek</i> 2022.06.24.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Rakott karfiol (L)	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Tökfőzelék (L, G)	-Zöldborsóleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Tarhonya. (G, O)	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Túrós batyu kelt (L, T, G) -Görögdinnye	-Almaleves (L, G, D) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizs -Savanyú uborka
	S:2,0, E:602,0, ZS:37,3, T:2,4, F:26,5, CH:37,9, C:6,4, Ca:45,5	S:2,0, E:564,0, ZS:32,3, T:2,2, F:32,8, CH:28,8, C:6,1, Ca:24,7	S:2,3, E:747,0, ZS:35,0, T:5,0, F:35,3, CH:70,4, C:4,9, Ca:5,0	S:1,8, E:806,0, ZS:22,7, T:4,1, F:37,3, CH:107,1, C:29,8, Ca:77,3	S:2,8, E:954,0, ZS:31,5, T:4,3, F:26,3, CH:137,9, C:30,9, Ca:14,7
<i>Összesen</i>	S:2,0, E:602,0, ZS:37,3, T:2,4, F:26,5, CH:37,9, C:6,4, Ca:45,5	S:2,0, E:564,0, ZS:32,3, T:2,2, F:32,8, CH:28,8, C:6,1, Ca:24,7	S:2,3, E:747,0, ZS:35,0, T:5,0, F:35,3, CH:70,4, C:4,9, Ca:5,0	S:1,8, E:806,0, ZS:22,7, T:4,1, F:37,3, CH:107,1, C:29,8, Ca:77,3	S:2,8, E:954,0, ZS:31,5, T:4,3, F:26,3, CH:137,9, C:30,9, Ca:14,7



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

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2022.06.27.

Kedd

2022.06.28.

Szerda

2022.06.29.

Csütörtök

2022.06.30.

Péntek

2022.07.01.

Ebéd

-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M)
-Bolognai spagetti (G, L)

S:2,5, E:2 417,0, ZS:34,6, T:6,4, F:97,0,
CH:424,9, C:30,5, Ca:24,2

-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M)
-Sertés vagdalt (G, T)
-Zöldbabfőzelék (L, G)

S:2,7, E:496,0, ZS:20,9, T:3,0, F:25,9,
CH:45,0, C:5,9, Ca:5,7

-Reszeltészta leves (T, G, L, Z, O, M)
-Budapest ragu (G)
-Bulgur (G, L, T, Z, O, M)

S:2,4, E:720,0, ZS:30,2, T:2,7, F:35,5,
CH:78,7, C:2,4, Ca:0,8

-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M)
-Aranygaluska (G, T, L)
-Vanília öntet (L)
-Alma

S:1,6, E:891,0, ZS:26,2, T:2,2, F:38,8,
CH:113,8, C:28,3, Ca:30,1

-Csontleves (Z, G, L, T, O, M)
-Párolt csirkemell (G)
-Pírtott dara (G)
-Gyümölesmártás (G, T)

S:2,6, E:742,0, ZS:12,8, T:1,6, F:36,9,
CH:107,8, C:37,6, Ca:18,9

Összesen

S:2,5, E:2 417,0, ZS:34,6, T:6,4, F:97,0,
CH:424,9, C:30,5, Ca:24,2

S:2,7, E:496,0, ZS:20,9, T:3,0, F:25,9,
CH:45,0, C:5,9, Ca:5,7

S:2,4, E:720,0, ZS:30,2, T:2,7, F:35,5,
CH:78,7, C:2,4, Ca:0,8

S:1,6, E:891,0, ZS:26,2, T:2,2, F:38,8,
CH:113,8, C:28,3, Ca:30,1

S:2,6, E:742,0, ZS:12,8, T:1,6, F:36,9,
CH:107,8, C:37,6, Ca:18,9



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