

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.06.27.	<i>Kedd</i> 2022.06.28.	<i>Szerda</i> 2022.06.29.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.30.	<i>Péntek</i> 2022.07.01.
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:196,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,7, CH:15,6, C:0,1, Ca:3,2	-Kenőmájas (L, O) -Szezámagos zsemle (G, S) -Paradicsom S:0,3, E:229,0, ZS:5,0, T:0,6, F:11,3, CH:33,6, C:0,2, Ca:2,1	-100% gyümölcsle -Zabszelet (G, L, T, F, O, D) S:0,0, E:132,0, ZS:2,3, T:0,8, F:1,7, CH:25,4, C:13,1, Ca:0,0	-Krémtúró (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:139,0, ZS:3,4, T:1,8, F:6,1, CH:21,5, C:13,3, Ca:0,0	-Paprikás száraz felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,9, E:248,0, ZS:16,0, T:6,0, F:8,5, CH:17,5, C:0,1, Ca:2,1
<i>Ebéd</i>	-Karatallé 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) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:2,7, E:647,0, ZS:23,0, T:3,4, F:33,4, CH:67,1, C:8,5, Ca:5,7	-Rántott sertésszelet (G, T) -Zsemle (G) -Uborka S:1,8, E:406,0, ZS:15,2, T:2,8, F:26,7, CH:35,7, C:0,6, Ca:8,9	-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) -Pirított dara (G) -Gyümölcsmártás (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
<i>Uzsonna</i>	-Margarin -Főtt kemény tojás (T) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka S:0,1, E:299,0, ZS:9,3, T:1,2, F:16,7, CH:22,9, C:0,1, Ca:4,1	-Langalló (G, L) S:0,6, E:376,0, ZS:24,2, T:4,7, F:11,5, CH:27,2, C:3,3, Ca:39,3	-Croissant (G, L, O) S:0,3, E:222,0, ZS:12,4, T:5,5, F:3,8, CH:23,1, C:5,8, Ca:0,0	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,0, E:196,0, ZS:11,1, T:4,1, F:6,8, CH:17,1, C:0,2, Ca:3,2	-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:2,6, E:2 913,0, ZS:56,2, T:11,6, F:121,5, CH:463,4, C:30,7, Ca:31,5	S:3,6, E:1 253,0, ZS:52,1, T:8,7, F:56,2, CH:127,8, C:12,0, Ca:47,0	S:2,1, E:759,0, ZS:29,9, T:9,1, F:32,1, CH:84,2, C:19,5, Ca:8,9	S:2,6, E:1 226,0, ZS:40,7, T:8,1, F:51,7, CH:152,5, C:41,8, Ca:33,3	S:4,6, E:1 060,0, ZS:32,0, T:9,2, F:47,8, CH:134,1, C:38,5, Ca:108,3

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, pisztácia	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	