

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.08.01.	<i>Kedd</i> 2022.08.02.	<i>Szerda</i> 2022.08.03.	<i>Csütörtök</i> 2022.08.04.	<i>Péntek</i> 2022.08.05.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Rakott karfiol (L)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G)	-Paradicsomleves (G, T) -Csirkepörkölt -Orsó tészta (G, O)		-Gyümölcsleves (G, L, T) -Rántott sertésszelet (G, T) -Rizibizi
	S:1,9, E:606,0, ZS:37,0, T:2,4, F:24,0, CH:40,5, C:6,5, Ca:45,4	S:3,2, E:728,0, ZS:31,1, T:2,6, F:30,7, CH:76,9, C:2,4, Ca:40,3	S:1,7, E:669,0, ZS:27,8, T:4,8, F:27,4, CH:77,9, C:18,3, Ca:1,1		S:1,9, E:731,0, ZS:23,0, T:3,6, F:32,6, CH:91,5, C:22,7, Ca:5,7
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:606,0, ZS:37,0, T:2,4, F:24,0, CH:40,5, C:6,5, Ca:45,4	S:3,2, E:728,0, ZS:31,1, T:2,6, F:30,7, CH:76,9, C:2,4, Ca:40,3	S:1,7, E:669,0, ZS:27,8, T:4,8, F:27,4, CH:77,9, C:18,3, Ca:1,1	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,9, E:731,0, ZS:23,0, T:3,6, F:32,6, CH:91,5, C:22,7, Ca:5,7



**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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.08.08.	<i>Kedd</i> 2022.08.09.	<i>Szerda</i> 2022.08.10.	<i>Csütörtök</i> 2022.08.11.	<i>Péntek</i> 2022.08.12.
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K) S:2,1, E:670,0, ZS:19,3, T:1,9, F:28,2, CH:91,6, C:11,7, Ca:12,8	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Sárgaborsó főzelék (G) S:1,5, E:766,0, ZS:48,9, T:2,5, F:31,8, CH:48,2, C:1,1, Ca:26,6	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka S:1,6, E:610,0, ZS:25,5, T:2,5, F:28,6, CH:65,3, C:5,5, Ca:34,3	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) S:1,1, E:827,0, ZS:26,3, T:2,2, F:33,7, CH:108,5, C:28,1, Ca:3,4	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Sült csirkecomb -Zöldszéges rizs S:2,5, E:544,0, ZS:17,3, T:1,5, F:29,5, CH:66,2, C:3,2, Ca:14,7
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:670,0, ZS:19,3, T:1,9, F:28,2, CH:91,6, C:11,7, Ca:12,8	S:1,5, E:766,0, ZS:48,9, T:2,5, F:31,8, CH:48,2, C:1,1, Ca:26,6	S:1,6, E:610,0, ZS:25,5, T:2,5, F:28,6, CH:65,3, C:5,5, Ca:34,3	S:1,1, E:827,0, ZS:26,3, T:2,2, F:33,7, CH:108,5, C:28,1, Ca:3,4	S:2,5, E:544,0, ZS:17,3, T:1,5, F:29,5, CH:66,2, C:3,2, 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