

<b>Alsós iskolás</b> (7-10 év)	<b>Hétfő</b> 2020.11.16.	<b>Kedd</b> 2020.11.17.	<b>Szerda</b> 2020.11.18.	<b>Csütörtök</b> 2020.11.19.	<b>Péntek</b> 2020.11.20.
<b>Tízórai</b>	- Bagett (G, L, T) - Túró Rudi (L, F, O, D)  S:0,5, E:249,0, ZS:6,5, T:4,5, F:7,5, CH:40,2, C:11,7, Ca:0,0	- Sajtos kifli (G, L, T) - Poharas kakaó (L)  S:0,5, E:274,0, ZS:8,6, T:4,8, F:11,7, CH:37,5, C:10,1, Ca:0,0	- Müzli szelet (G, F, O, D, S) - Poharas tej (L)  S:0,3, E:187,0, ZS:5,5, T:2,7, F:7,4, CH:26,5, C:16,5, Ca:236,0	- Teljes kiőrlésű perec (G, L, T) - Gyümölcsjoghurt (L)  S:0,8, E:248,0, ZS:2,2, T:0,9, F:8,2, CH:46,3, C:18,5, Ca:0,0	- Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S) - Vajkrém (L)  S:1,4, E:210,0, ZS:7,6, T:4,3, F:5,5, CH:28,5, C:1,1, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	- Cukkini krémleves tejföllel (G, L, Z) - kenyérkocka (G, L) - Bolognai ragu (K) - Spagetti (G, T) - Trappista sajt (L)  S:3,1, E:763,0, ZS:29,6, T:11,4, F:35,0, CH:93,3, C:10,8, Ca:197,6	- Zöldborsó leves (G, T, H, O) - Pulykafasírt (G, L, Z, T, H, O) - Burgonyafőzelék (G, L) - Alma- helyi termék - Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)  S:3,5, E:673,0, ZS:18,6, T:5,0, F:29,8, CH:101,9, C:25,0, Ca:103,6	- Kertészleves (G, T, Z, H, O) - Budapest tokány (G, T, H, O) - Párolt bulgur (G)  S:3,1, E:696,0, ZS:25,6, T:4,9, F:42,4, CH:68,6, C:5,1, Ca:105,1	- Lebbencs leves (G, T, H, O, Z) - Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, D, M, S) - Sós kamártás (G, L) - Főtt burgonya 1/2 adag  S:3,6, E:674,0, ZS:40,5, T:10,9, F:33,3, CH:47,2, C:11,5, Ca:158,1	- Sertés Gulyásleves (G, T) - Túrós tészta (G, T, L) - Körte - Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)  S:2,3, E:711,0, ZS:23,7, T:6,8, F:31,7, CH:92,4, C:15,3, Ca:99,6
<b>Üzsonna</b>	- Teljes kiőrlésű zsemle (G, L, T, O, S) - Delma multivitaminos margarin 39% - csirkemell sonka - Zöldpaprika  S:0,6, E:197,0, ZS:4,0, T:0,8, F:10,5, CH:29,2, C:0,5, Ca:5,5	- Teljes kiőrlésű bagett (G, L, T, O, S) - Tepertőkrém (M) - Csemege uborka édesítőszerrel (M)  S:2,0, E:340,0, ZS:15,4, T:7,9, F:9,2, CH:28,8, C:4,6, Ca:0,8	- Kalács (G, L, T) - Mogyorókrém (L, O, D, S) - Alma- helyi termék  S:0,6, E:394,0, ZS:10,9, T:1,9, F:6,6, CH:69,2, C:30,3, Ca:14,7	- Magvas zsemle (G, L, T, O, D, S) - Delma multivitaminos margarin 39% - Tavaszi felvágott - jégcsapretek  S:1,8, E:227,0, ZS:11,0, T:3,8, F:7,7, CH:23,6, C:2,1, Ca:37,2	- Pizzás táskás (G, L, T, O, D, M, S, K) - Multivitamin gyümölcslé 50%-os 2 dl  S:1,5, E:206,0, ZS:6,5, T:3,2, F:5,5, CH:33,0, C:10,7, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:4,3, E:1 209,0, ZS:40,1, T:16,7, F:53,0, CH:162,7, C:23,0, Ca:203,1	S:6,1, E:1 287,0, ZS:42,5, T:17,7, F:50,7, CH:168,2, C:39,7, Ca:104,3	S:4,0, E:1 277,0, ZS:41,9, T:9,5, F:56,4, CH:164,3, C:51,9, Ca:355,8	S:6,2, E:1 148,0, ZS:53,6, T:15,5, F:49,2, CH:117,1, C:32,1, Ca:195,2	S:5,2, E:1 127,0, ZS:37,8, T:14,4, F:42,6, CH:153,9, C:27,2, Ca:99,6

## Jó étvágyat!

## 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