

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2020.11.23.	Kedd 2020.11.24.	Szerda 2020.11.25.	Csütörtök 2020.11.26.	Péntek 2020.11.27.
Tízórai	-Sajtos rúd (G, L, T, F, O, D, M, S, C) -Poharas tej (L) <i>S:1,3, E:243,0, ZS:8,5, T:5,5, F:10,8, CH:29,7, C:9,2, Ca:236,0</i>	-Nutellás croissant (G, L, T, D) <i>S:1,2, E:199,0, ZS:8,0, T:4,1, F:4,1, CH:27,5, C:3,3, Ca:0,0</i>	-Vajas kifli (G, L) -Poharas kakaó (L) <i>S:0,5, E:298,0, ZS:10,0, T:6,3, F:11,1, CH:40,1, C:11,6, Ca:0,0</i>	-Dobozos vaníliás tej (L) -Olasz kifli (G, L, T) <i>S:0,5, E:257,0, ZS:2,4, T:1,6, F:8,4, CH:49,2, C:18,3, Ca:0,0</i>	-Zöldséges vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L, T, O, S) <i>S:0,9, E:228,0, ZS:10,4, T:6,0, F:5,7, CH:27,1, C:1,4, Ca:0,9</i>
Ebéd	-Fahéjas szilvaleves (L) -Bácskai rizseshús -Csemege uborka édesítőszerrel (M) <i>S:2,4, E:610,0, ZS:21,8, T:5,0, F:20,7, CH:81,6, C:26,0, Ca:31,4</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Rántott halrudacska (G, T, H, P) -Párolt rizs 1/2 adag -Majonéz kukorica 1/2 adag (T, M) -Teljes kiőrlésű keksz (G, F, O, S) <i>S:2,0, E:801,0, ZS:31,6, T:4,4, F:18,2, CH:110,3, C:32,0, Ca:27,2</i>	-Tavaszi zöldségleves (G, T, H, O) -Csirkepörkölt (G, L, Z) -Szarvacska (G, T) -Vegyes vágott <i>S:3,0, E:721,0, ZS:34,6, T:7,6, F:33,3, CH:68,1, C:4,2, Ca:31,3</i>	-Pírtott tészta leves (G, T, Z, L) -Vagdalt, egybensült (T, G) -Zöldborsófőzelék (G, L, Z) -Alma - helyi termék <i>S:3,1, E:613,0, ZS:27,1, T:6,7, F:25,3, CH:65,6, C:31,2, Ca:132,6</i>	-Sertés raguleves (G, T, Z) -Mogyorókrémrel töltött gombóc (G, L, T, O, D, M, K) -Mandarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S) <i>S:4,3, E:967,0, ZS:31,6, T:5,3, F:31,1, CH:138,3, C:26,1, Ca:39,1</i>
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű bagett (G, L, T, O, S) -Zala felvágott -Delma -Paradicsom <i>S:1,3, E:236,0, ZS:10,5, T:3,8, F:8,1, CH:27,0, C:2,0, Ca:12,6</i>	-Körözött (L) -Zöldpaprika -Rozsos zsemle (G) <i>S:0,3, E:166,0, ZS:6,9, T:1,4, F:6,8, CH:18,7, C:0,8, Ca:30,8</i>	-Kuglóf (G, L, T) -Delma -Sárgabarack íz <i>S:0,5, E:251,0, ZS:7,0, T:1,3, F:5,6, CH:41,0, C:11,6, Ca:0,0</i>	-Teljes kiőrlésű szezámmagos zsemle (G, L) -Kenőmájas (O) -Uborka (nyers) <i>S:1,1, E:230,0, ZS:8,3, T:3,3, F:8,5, CH:30,3, C:1,2, Ca:11,1</i>	-Kornspitzes sonkás párna (G, L) -Almalé 50%-os 2 dl <i>S:0,8, E:192,0, ZS:4,0, T:1,7, F:5,3, CH:35,2, C:12,9, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:5,0, E:1 089,0, ZS:40,8, T:14,3, F:39,6, CH:138,3, C:37,2, Ca:280,0</i>	<i>S:3,4, E:1 166,0, ZS:46,5, T:9,9, F:29,1, CH:156,5, C:36,1, Ca:58,0</i>	<i>S:4,0, E:1 270,0, ZS:51,6, T:15,2, F:50,0, CH:149,2, C:27,4, Ca:31,3</i>	<i>S:4,7, E:1 100,0, ZS:37,9, T:11,6, F:42,2, CH:145,1, C:50,7, Ca:143,7</i>	<i>S:6,0, E:1 387,0, ZS:46,0, T:13,0, F:42,1, CH:200,5, C:40,4, Ca:40,0</i>

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: szezámmag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2020.11.30.	<i>Kedd</i> 2020.12.01.	<i>Szerda</i> 2020.12.02.	<i>Csütörtök</i> 2020.12.03.	<i>Péntek</i> 2020.12.04.
<i>Tízórai</i>	- Briós (G, L, T) - Dobozos vanília tej (L) S:0,8, E:296,0, ZS:7,4, T:2,5, F:9,8, CH:47,7, C:20,5, Ca:0,0	- Teljes kiőrlésű perec (G, L, T) - Poharas tej (L) S:1,1, E:220,0, ZS:3,8, T:2,0, F:10,3, CH:34,8, C:10,0, Ca:236,0	- Kornspitzes bagett (G, L, S) - Natúr kocka sajt (L) S:0,6, E:95,0, ZS:2,9, T:0,7, F:3,8, CH:13,3, C:1,0, Ca:87,3	- Bagett sonkás (G, L, T) - Gyümölcsjoghurt (L) S:0,5, E:281,0, ZS:9,9, T:4,8, F:11,6, CH:36,6, C:10,1, Ca:0,0	- Delma - Szezámagos zsemle (G, L) - Sonka felvágott S:0,7, E:193,0, ZS:3,9, T:0,8, F:9,8, CH:29,5, C:0,2, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	- Tárkonyos zöldségleves (G, T, H, O, Z, L) - Tarhonyáshús (G, T) - Céklasaláta - Sós perec (G, L, T) S:3,9, E:637,0, ZS:24,8, T:7,9, F:26,4, CH:79,4, C:5,8, Ca:46,7	- Meggyleves (L) - BBQ csirkecomb (L, G, H, M) - Zelleres burgonyapüré (L) - Káposztasaláta S:2,7, E:703,0, ZS:43,0, T:15,6, F:27,9, CH:58,8, C:23,3, Ca:96,2	- Májgombóclevés (G, T, H, O, L) - Sertéspörkölt - Tökfőzelék (G, L) - Müzli szelet (G, F, O, D, S) S:2,5, E:591,0, ZS:28,2, T:6,9, F:25,9, CH:55,5, C:26,7, Ca:51,2	- Brokkolikrémleves (G, L) - Levesgyöngy (G, L) - Magyaros pulykamáj - Párolt bulgur (G) S:3,0, E:689,0, ZS:31,9, T:6,4, F:33,2, CH:65,0, C:3,8, Ca:128,9	- Lencsegulyás sertéshússal (Z, G, T, H, O) - Spagetti (G, T) - Tejföl (L) - Trappista sajt (L) - Alma - helyi termék - Zrínyi mézes S:2,6, E:775,0, ZS:20,7, T:9,2, F:37,3, CH:116,6, C:19,1, Ca:236,0
<i>Uzsonna</i>	- Teljes kiőrlésű bagett (G, L, T, O, S) - Delma - Paprikás diákcsemege - Zöldpaprika S:1,3, E:257,0, ZS:12,6, T:4,7, F:8,1, CH:27,5, C:1,1, Ca:5,5	- Kukoricás kenyér (G) - Méz - Teavaj (L) S:0,8, E:309,0, ZS:15,5, T:9,3, F:5,0, CH:38,0, C:8,3, Ca:9,7	- Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K) - Zöldséges uzsonnakrém (L) S:1,9, E:326,0, ZS:18,4, T:8,4, F:8,5, CH:31,4, C:0,5, Ca:25,4	- Rozsos kenyér (G) - Sajtkrém (L) - jégcsapretek S:1,4, E:232,0, ZS:5,0, T:2,7, F:8,2, CH:36,4, C:1,9, Ca:146,1	- Dejós búrkifli (G, L, T) - Almalé 50%-os 2 dl S:0,3, E:236,0, ZS:10,8, T:0,2, F:5,6, CH:31,0, C:14,2, Ca:0,0
<i>Összesen</i>	S:6,0, E:1 189,0, ZS:44,8, T:15,1, F:44,3, CH:154,6, C:27,3, Ca:52,1	S:4,6, E:1 232,0, ZS:62,3, T:26,9, F:43,1, CH:131,5, C:41,6, Ca:341,9	S:5,1, E:1 013,0, ZS:49,5, T:16,0, F:38,3, CH:100,2, C:28,2, Ca:164,0	S:4,9, E:1 202,0, ZS:46,8, T:14,0, F:53,0, CH:138,0, C:15,8, Ca:275,1	S:3,6, E:1 204,0, ZS:35,4, T:10,2, F:52,6, CH:177,0, C:33,5, Ca:236,0

Jó étvágyat!

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek