

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.05.17.	<i>Kedd</i> 2021.05.18.	<i>Szerda</i> 2021.05.19.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.20.	<i>Péntek</i> 2021.05.21.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves csigatésztával (4 tojásos) (G, T, Z) -Temesvári szelet (L, G) -Bulgur (G, L, T; Z, M)	-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M) -Somlói galuska (G, T, L, O)	-Majorannás májgombóc leves (Z, G, T) -Sertés pörkölt -Sárgaborsó főzelék (G)	-Zöldborsó leves (G, L, T, Z, M) -Halfasírt (G, L, T, O, D, S, K, Z, M) -Majonézes burgonyasaláta (M, L, T)	-Eper krémleves (G, L) -Brassói aprópecsenye (K)
	S:1,4, E:520,0, ZS:22,9, T:1,8, F:27,3, CH:48,2, C:2,5, Ca:16,4	S:0,8, E:465,0, ZS:32,3, T:0,4, F:43,8, CH:47,8, C:1,7, Ca:93,1	S:2,0, E:477,0, ZS:20,2, T:1,4, F:34,1, CH:37,8, C:1,2, Ca:44,9	S:3,1, E:709,0, ZS:32,2, T:3,4, F:31,1, CH:74,3, C:5,1, Ca:33,7	S:0,8, E:363,0, ZS:20,1, T:2,9, F:16,7, CH:26,2, C:1,5, Ca:25,0
<i>Összesen</i>	S:1,4, E:520,0, ZS:22,9, T:1,8, F:27,3, CH:48,2, C:2,5, Ca:16,4	S:0,8, E:465,0, ZS:32,3, T:0,4, F:43,8, CH:47,8, C:1,7, Ca:93,1	S:2,0, E:477,0, ZS:20,2, T:1,4, F:34,1, CH:37,8, C:1,2, Ca:44,9	S:3,1, E:709,0, ZS:32,2, T:3,4, F:31,1, CH:74,3, C:5,1, Ca:33,7	S:0,8, E:363,0, ZS:20,1, T:2,9, F:16,7, CH:26,2, C:1,5, Ca:25,0

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kén-dioxid

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2021.05.24.	<i>Kedd</i> 2021.05.25.	<i>Szerda</i> 2021.05.26.	<i>Csütörtök</i> 2021.05.27.	<i>Péntek</i> 2021.05.28.
<i>Ebéd</i>		-Erdei gyümölcsleves (G, L) -Pulykapörkölt (K) -Galuska (T, G)	-Paradicsom leves (G) -Rántott csirkecomb filé (T, G, L, K) -Finomfőzelék (L, G)	-Lebbencs leves (G, T, L, Z, M) -Lecsós csirkemáj (K) -Barna rizs	-Daragaluska leves (G, T, Z, L, M) -Spárgával és sajttal töltött csirkemell (L) -Burgonyapüré (L)
		S:1,8, E:668,0, ZS:20,9, T:3,7, F:27,1, CH:89,5, C:6,5, Ca:7,7	S:2,6, E:613,0, ZS:25,3, T:3,5, F:29,3, CH:62,2, C:8,5, Ca:15,4	S:2,4, E:495,0, ZS:19,4, T:1,7, F:13,9, CH:63,5, C:2,9, Ca:11,3	S:2,3, E:487,0, ZS:12,9, T:5,4, F:39,1, CH:51,5, C:1,2, Ca:36,9
<i>Összesen</i>	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:1,8, E:668,0, ZS:20,9, T:3,7, F:27,1, CH:89,5, C:6,5, Ca:7,7	S:2,6, E:613,0, ZS:25,3, T:3,5, F:29,3, CH:62,2, C:8,5, Ca:15,4	S:2,4, E:495,0, ZS:19,4, T:1,7, F:13,9, CH:63,5, C:2,9, Ca:11,3	S:2,3, E:487,0, ZS:12,9, T:5,4, F:39,1, CH:51,5, C:1,2, Ca:36,9

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: szezám
K: szulfidok, kéndioxid

C: csillagfűt
P: puhatestűek

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2021.05.31.

Kedd

2021.06.01.

Szerda

2021.06.02.

Csütörtök

2021.06.03.

Péntek

2021.06.04.

Ebéd

-Burgonya leves (G, L, T, Z,
M)

-Rakott brokkoli (T, L)

S:1,4, E:425,0, ZS:24,8, T:3,1, F:17,0,
CH:31,9, C:1,7, Ca:18,8

Összesen

S:1,4, E:425,0, ZS:24,8, T:3,1, F:17,0,
CH:31,9, C:1,7, Ca:18,8S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: földimogyoróZ: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szójaD: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszamag
K: szulfitok, kéndioxidC: csillagfűt
P: puhatestűek