

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2021.01.18.	Kedd 2021.01.19.	Szerda 2021.01.20.	Csütörtök 2021.01.21.	Péntek 2021.01.22.
Tízórai	-Gyümölcsstea - Pickwick -Margarinos teljes kiőrlésű kenyér- Somlósütő (G) -Zala felvágott KOMÉTA (O)	-Kakaó (L, O) -Teavajas teljes kiőrlésű buci (G, L) -Csemege szalámi (O) -Jégcsapretek	-Citromos tea -Lönchús - Szatmári -Zsemle - Somlósütő (G) -Kígyóuborka	-Tej 1,5 % UHT -Margarinos teljes kiőrlésű kenyér- Somlósütő (G) -Csirkemell sonka - Kométa (O)	-Tejeskávé -Fánk sárgabarackkizzel (G, T)
	S:1,2, E:208,0, ZS:6,2, T:1,8, F:7,5, CH:29,7, C:0,1, Ca:0,0	S:1,5, E:349,0, ZS:15,0, T:7,4, F:15,6, CH:36,0, C:13,0, Ca:0,0	S:0,8, E:210,0, ZS:2,8, T:1,4, F:6,1, CH:40,1, C:0,1, Ca:5,8	S:1,7, E:275,0, ZS:7,9, T:3,4, F:15,6, CH:34,8, C:11,9, Ca:3,6	S:0,5, E:422,0, ZS:11,8, T:4,1, F:18,4, CH:65,1, C:18,6, Ca:12,3
Ebéd	-Legényfogóleves (G, L, T) -Aranygaluska (G, L, D, T) -Vaníliásodó (L)	-Csontleves (Z, G) -Tökfőzelék (G, L) -Csirkepörkölt	-Zöldségkrémleves (Z, G, T, L) -Sonkás sajtos karaj (O, G) -Zöldséges rizs bulgarral (G)	-Fejtettbab leves (G) -Parajfőzelék (G) -Vagdalt pogácsa (T, G)	-Kertészleves (Z, G, T) -Pásztortarhonya gazdagon (G, T) -Vitamin saláta
	S:2,5, E:735,0, ZS:24,0, T:3,3, F:44,5, CH:90,8, C:6,6, Ca:79,7	S:2,7, E:573,0, ZS:28,0, T:7,2, F:47,7, CH:45,5, C:1,2, Ca:26,7	S:2,6, E:703,0, ZS:24,6, T:9,5, F:55,4, CH:81,1, C:2,2, Ca:37,0	S:2,8, E:666,0, ZS:25,9, T:7,1, F:50,4, CH:66,1, C:2,7, Ca:228,2	S:1,6, E:439,0, ZS:14,6, T:2,6, F:25,4, CH:62,4, C:0,5, Ca:75,2
Uzsonna	-Sajtkrém - Sajtmester (L) -Zsemle - Somlósütő (G) -Zöldpaprika	-Mogyorókrémes kenyér (G, F)	-Gyümölcsjoghurt - Jogobella (L) -Teljes kiőrlésű kifli - Somlópékség (G)	-Vegetáriánus pástétom (L, T) -Zsemle - Somlósütő (G) -Vajretek	-Sertéspárizsi - Kométa -Teljes kiőrlésű kenyér - Somlósütő (G) -Kaliforniai paprika
	S:0,7, E:164,0, ZS:3,1, T:2,2, F:5,6, CH:28,1, C:0,5, Ca:3,4	S:0,9, E:235,0, ZS:5,8, T:1,8, F:4,7, CH:40,0, C:9,4, Ca:0,0	S:0,9, E:183,0, ZS:4,3, T:1,7, F:8,0, CH:25,4, C:11,6, Ca:0,0	S:0,6, E:192,0, ZS:5,9, T:4,6, F:5,9, CH:29,1, C:0,2, Ca:0,0	S:1,4, E:185,0, ZS:9,0, T:3,4, F:8,1, CH:17,3, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:4,4, E:1 107,0, ZS:33,3, T:7,3, F:57,6, CH:148,6, C:7,3, Ca:83,1	S:5,1, E:1 157,0, ZS:48,8, T:16,4, F:68,1, CH:121,5, C:23,7, Ca:26,7	S:4,3, E:1 096,0, ZS:31,7, T:12,6, F:69,5, CH:146,6, C:13,8, Ca:42,7	S:5,2, E:1 133,0, ZS:39,6, T:15,1, F:71,9, CH:129,9, C:14,8, Ca:231,8	S:3,4, E:1 045,0, ZS:35,4, T:10,0, F:51,9, CH:144,8, C:19,1, Ca:87,5

Jó étvágyat kívánunk!

Kiadva: 2021. január 18. Lőrinczné Szabó Szilvia ételmezezővezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2021.01.25.	Kedd 2021.01.26.	Szerda 2021.01.27.	Csütörtök 2021.01.28.	Péntek 2021.01.29.
Tízórai	-Citromos tea -Margarinos zsemle-Somlósütő (G) -Bécsi felvágott (L, O, M)	-Tej 1,5 % UHT -Margarinos rozskenyér - Somlósütő (G) -Trappista sajt (L)	-Gyümölcsstea - Pickwick -Teavajas teljes kiőrlésű kenyér (L) -Csirkemell sonka - Kométa (O)	-Tejeskávé -Margarinos zsemle-Somlósütő (G) -Sertéspárizsi - Pápai Hús (L)	-Kakaó (L, O) -Foszlós kalács (G, L, T, O)
	S:1,1, E:274,0, ZS:9,5, T:4,0, F:7,5, CH:39,7, C:0,2, Ca:0,0	S:0,9, E:387,0, ZS:13,9, T:8,2, F:20,5, CH:44,2, C:11,8, Ca:192,9	S:1,5, E:260,0, ZS:6,9, T:4,1, F:8,0, CH:40,6, C:0,2, Ca:3,6	S:1,7, E:353,0, ZS:12,7, T:6,0, F:14,7, CH:45,0, C:9,1, Ca:0,0	S:0,5, E:329,0, ZS:8,1, T:4,4, F:12,3, CH:51,4, C:17,0, Ca:0,0
Ebéd	-Betyárleves (G, T) -Sajtos-sonkás pizza (G, T, L, O) -Alma	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Rakott kelkáposzta (L) -Almás-diós kevert (G, D, T, L)	-Pásztor leves -Temesvári sertéstokány (G, L) -Nokedli (G, T)	-Húsleves (Z) -Paprikás burgonya kolbásszal (G) -Csemege uborka cukorral	-Zöldborsós pulykaraguleves (Z, G, T) -Sajtos-tejfölös tészta (G, T, L)
	S:3,1, E:704,0, ZS:31,9, T:6,0, F:37,0, CH:68,2, C:3,6, Ca:182,1	S:1,7, E:613,0, ZS:26,7, T:2,9, F:36,0, CH:61,6, C:1,6, Ca:173,4	S:1,0, E:1 096,0, ZS:43,7, T:14,0, F:72,7, CH:104,9, C:2,8, Ca:130,2	S:3,3, E:584,0, ZS:27,2, T:7,5, F:31,5, CH:71,2, C:3,7, Ca:59,2	S:1,5, E:726,0, ZS:28,8, T:5,9, F:37,3, CH:79,9, C:4,5, Ca:264,3
Uzsonna	-Vajkrémes teljes kiőrlésű buci (L, G) -Kígyóuborka	-Libamájas zsemle (G) -Zöldpaprika	-Krémputing - Szivecske (L) -Kifli - Somlópékség (G, L)	-Sárgabacklekváros kenyér Pacific (G)	-Csemege szalámi (O) -Zsemle - Somlósütő (G) -Kaliforniai paprika
	S:0,2, E:132,0, ZS:2,7, T:1,6, F:4,7, CH:21,6, C:0,5, Ca:5,8	S:1,2, E:279,0, ZS:6,6, T:2,3, F:8,6, CH:45,2, C:0,3, Ca:3,4	S:0,7, E:261,0, ZS:4,1, T:2,5, F:6,7, CH:48,6, C:12,9, Ca:117,2	S:1,1, E:234,0, ZS:0,8, T:0,4, F:6,0, CH:49,0, C:8,3, Ca:5,3	S:0,8, E:184,0, ZS:5,1, T:2,5, F:6,2, CH:27,9, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:4,4, E:1 110,0, ZS:44,2, T:11,6, F:49,1, CH:129,4, C:4,3, Ca:187,9	S:3,7, E:1 279,0, ZS:47,2, T:13,4, F:65,2, CH:151,1, C:13,7, Ca:369,6	S:3,2, E:1 618,0, ZS:54,8, T:20,6, F:87,3, CH:194,1, C:15,9, Ca:251,0	S:6,2, E:1 171,0, ZS:40,6, T:13,8, F:52,2, CH:165,2, C:21,0, Ca:64,4	S:2,8, E:1 239,0, ZS:42,1, T:12,8, F:55,8, CH:159,2, C:21,5, Ca:264,3

Jó étvágyat kívánunk!

Kiadva: 2021. január 18. Lőrinczné Szabó Szilvia ételmezésvezető

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: csillagfürt
P: puhatestűek