

<b>Étkezés / Menü</b>	<b>Hétfő 10.19</b>	<b>Kedd 10.20</b>	<b>Szerda 10.21</b>	<b>Csütörtök 10.22</b>	<b>Péntek 10.23</b>
<b>tízórai / ISK.ALSÓ</b>	Gyümölcsstea - Sajtos párizsi (7;) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:247.4kcal ZS:7.8g TZS:2.2g SZH:36.5g CK:5.8g FH:9.9g SÓ:1.4g	Kakaó (7;) Vaj (7;) Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) CA:241.7mg CK:5.6g EN:320.9kcal FH:11.9g SÓ:0.8g SZH:40.8g TZS:5.7g ZS:12.6g	Forralt tej (7;) Kakaós kifli (1;3;7;) EN:259.0kcal ZS:6.8g TZS:0.1g SZH:15.4g CK:5.0g FH:36.0g SÓ:0.7g CA:240.0mg	Citromos tea Magyaros szendvicskrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:239.6kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:39.3g CK:13.1g FH:6.8g SÓ:1.0g CA:23.4mg	
<b>ebéd / ISK.ALSÓ</b>	Gulyásleves (9;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaósórat Alma EN:613.2kcal ZS:14.9g TZS:2.4g SZH:90.1g CK:28.5g FH:25.5g SÓ:2.0g CA:360.0mg	Csontleves (9;) Cémmetelt (1;) Bécsi rudacska Zöldbabfőzelék (1;7;) Félbarna kenyér (1;) CK:6.4g EN:425.0kcal FH:17.3g SÓ:1.9g SZH:42.3g TZS:5.0g ZS:21.9g	Tojásleves (1;3;) Paradicsomos halragu Penne tészta (1;) EN:722.3kcal ZS:25.1g TZS:3.4g SZH:92.8g CK:4.9g FH:29.6g SÓ:3.3g	Legényfogóleves (1;7;9;) Piskóta kocka (1;3;) Csokiöntet (7;) Mandarin EN:621.3kcal ZS:14.3g TZS:3.6g SZH:93.3g CK:36.3g FH:20.3g SÓ:1.0g	
<b>uzsonna / ISK.ALSÓ</b>	Zöldhagymás szendvicskrém (7;) Félbarna kenyér (1;) EN:228.6kcal ZS:9.7g TZS:5.8g SZH:27.0g CK:1.4g FH:5.4g SÓ:0.1g CA:22.5mg	Sonkakrém (1;6;7;) Félbarna kenyér (1;) Kígyóuborka CA:15.0mg CK:1.3g EN:253.9kcal FH:10.4g SÓ:1.0g SZH:27.4g TZS:5.1g ZS:11.0g	Turista szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paprika EN:215.8kcal ZS:8.6g TZS:2.5g SZH:27.4g CK:0.4g FH:5.6g SÓ:1.3g	Kockasajt (7;) Kifli (1;7;) EN:145.8kcal ZS:4.3g TZS:2.3g SZH:21.2g CK:1.8g FH:4.8g SÓ:0.6g CA:100.6mg	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(számított energia; kcal/adag), ZS(zsír;g/adag), TZS(telített zsírsav;g/adag), FH(fehérje;g/adag), SZH(szénhidrát;g/adag), CK(cukor;g/adag), SÓ(só;g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek

**Étlap**  
**Iskola alsós**

**2020.10.12. - 2020.10.18.**

<b>Étkezés / Menü</b>	<b>Hétfő 10.12</b>	<b>Kedd 10.13</b>	<b>Szerda 10.14</b>	<b>Csütörtök 10.15</b>	<b>Péntek 10.16</b>
<b>tízórai / ISK.ALSÓ</b>	Gyümölcsstea - Vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Paprika EN:253.2kcal ZS:10.3g TZS:4.9g SZH:35.0g CK:6.9g FH:3.8g SÓ:1.2g	Forralt tej (7;) Briós (1;3;6;7;) CA:240.0mg CK:4.7g EN:255.8kcal FH:11.0g SÓ:0.5g SZH:38.4g TZS:1.5g ZS:7.3g	Citromos tea Magyaros szendvicskrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Kígyóuborka EN:242.0kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:39.6g CK:13.1g FH:7.0g SÓ:1.0g CA:23.4mg	Vaníliás tej (7;) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13;) EN:336.7kcal ZS:7.6g TZS:1.6g SZH:47.6g CK:24.1g FH:11.2g SÓ:0.5g CA:240.0mg	Citromos tea Margarin Zala felvágott Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:279.2kcal ZS:9.9g TZS:3.1g SZH:39.1g CK:12.5g FH:6.8g SÓ:1.6g
<b>ebéd / ISK.ALSÓ</b>	Tárkonyos szárnyasraguleves (7;9;) Darásmetélt (1;) Sárgabaracklekvár EN:768.4kcal ZS:20.8g TZS:2.8g SZH:113.6g CK:15.9g FH:28.7g SÓ:2.1g	Zöldborsóleves (1;9;) Mézes mustáros csirke (1;10;) Párolt rizs Alma CK:4.5g EN:878.5kcal FH:26.6g SÓ:2.8g SZH:112.8g TZS:4.4g ZS:35.1g	Lebbencsleves (1;9;12;) Zöldséges vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13;) Tököfőzelék (1;7;) Félbarna kenyér (1;) EN:776.5kcal ZS:40.4g TZS:4.6g SZH:82.8g CK:7.8g FH:16.4g SÓ:3.2g	Zellerkrémleves (1;7;9;) Pirított kiskocka (1;) Makói sült csirkecomb Petrezselymes burgonya (12;) Mongol saláta (10;) EN:619.4kcal ZS:20.2g TZS:4.7g SZH:77.8g CK:1.4g FH:24.5g SÓ:3.5g	Bableves (1;10;) Sertéspaprikás (1;7;12;) Bulgur (1;) Müzli szelet (1;8;) EN:1017.9kcal ZS:39.3g TZS:9.3g SZH:123.0g CK:15.8g FH:40.5g SÓ:3.0g
<b>uzsonna / ISK.ALSÓ</b>	Olasz felvágott Margarin Zsemle (1;) EN:242.1kcal ZS:8.7g TZS:2.9g SZH:31.6g CK:1.0g FH:8.4g SÓ:0.7g	Párizsikrém (6;7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) CA:15.0mg CK:1.1g EN:256.8kcal FH:8.9g SÓ:1.9g SZH:27.5g TZS:5.1g ZS:11.8g	Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g	Tojáskrém (3;7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:200.1kcal ZS:7.5g TZS:3.3g SZH:27.0g CK:0.8g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:11.3mg	Gyümölcsös joghurt (7;) Kifli (1;7;) EN:192.6kcal ZS:3.5g TZS:1.7g SZH:31.4g CK:12.1g FH:5.4g SÓ:0.5g CA:100.0mg

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(számított energia; kcal/adag), ZS(zsír;g/adag), TZS(telített zsírsav;g/adag), FH(fehérje;g/adag), SZH(szénhidrát;g/adag), CK(cukor;g/adag), SÓ(só;g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek