

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2021.03.01.	Kedd 2021.03.02.	Szerda 2021.03.03.	Csütörtök 2021.03.04.	Péntek 2021.03.05.
<b>Tízórai</b>	-citromos tea -coop natúr vajkrém (L) -tejes kifli (G, L)  S:0,3, E:278,0, ZS:11,8, T:0,7, F:6,3, CH:36,1, C:0,7, Ca:66,4	-Karamellás tej (L) -fatörzs kifli (G, L, T)  S:0,7, E:485,0, ZS:22,0, T:12,3, F:11,3, CH:60,1, C:30,4, Ca:300,0	-citromos tea -medve natúr sajt (L) -vizes zsemle (G) -Paradicsom  S:1,3, E:339,0, ZS:12,2, T:7,5, F:12,2, CH:44,0, C:2,1, Ca:169,4	-tej 2,8% (L) -briós (G, L, T)  S:0,3, E:310,0, ZS:10,8, T:4,5, F:13,4, CH:40,4, C:11,5, Ca:314,9	-danon joghurt 125gr (L) -magvas kifli (G, L)  S:0,0, E:310,0, ZS:4,0, T:0,0, F:11,8, CH:56,5, C:0,0, Ca:120,0
<b>Ebéd</b>	-Palócleves (L, G) -sajtos pogácsa (G, L, T)  S:2,4, E:692,0, ZS:37,5, T:6,0, F:27,3, CH:63,7, C:0,4, Ca:144,7	-Tarhonyaleves (G, T) -sült virsli -Zöldborsófőzelék (G, L)  S:1,8, E:480,0, ZS:27,8, T:3,5, F:16,8, CH:39,6, C:1,9, Ca:105,2	-karalábé leves (L, G, T) -Rakott húsos tészta (G, T, L)  S:2,4, E:526,0, ZS:22,8, T:6,0, F:23,0, CH:56,3, C:0,7, Ca:72,4	-zöldségleves csurgatott tésztával (Z, T, G) -sertés pörkölt -lencse főzelék (L, G)  S:2,6, E:599,0, ZS:23,9, T:3,6, F:37,0, CH:59,7, C:3,3, Ca:127,0	-Tejfölös karfiolleves (L, G) -csirke pörkölt combból -tarhonya köret (G, T)  S:2,9, E:592,0, ZS:26,7, T:5,1, F:30,3, CH:57,5, C:2,0, Ca:73,6
<b>Uzsonna</b>	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) - Tornádó paprikás szalámi -Uborka  S:1,7, E:225,0, ZS:2,5, T:0,4, F:10,6, CH:38,9, C:0,0, Ca:13,6	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -pick sertés párizsi -Paradicsom  S:1,1, E:330,0, ZS:12,3, T:0,4, F:12,8, CH:40,7, C:0,0, Ca:18,7	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -sárgabarack lekvár  S:1,1, E:235,0, ZS:0,8, T:0,4, F:6,0, CH:50,0, C:8,0, Ca:0,0	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -sertés májkrém -Paradicsom  S:1,1, E:257,0, ZS:5,7, T:0,4, F:8,8, CH:41,6, C:0,0, Ca:9,2	-szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -gépsonka (G, O) -kaliforniai paprika  S:1,0, E:238,0, ZS:4,7, T:0,4, F:16,9, CH:30,6, C:0,0, Ca:12,2
<b>Összesen</b>	S:4,5, E:1 196,0, ZS:51,8, T:7,1, F:44,2, CH:138,6, C:1,1, Ca:224,7	S:3,6, E:1 294,0, ZS:62,0, T:16,2, F:40,9, CH:140,4, C:32,2, Ca:424,0	S:4,7, E:1 100,0, ZS:35,8, T:13,9, F:41,2, CH:150,4, C:10,7, Ca:241,7	S:4,0, E:1 166,0, ZS:40,3, T:8,5, F:59,2, CH:141,7, C:14,8, Ca:451,1	S:3,8, E:1 140,0, ZS:35,3, T:5,5, F:59,0, CH:144,7, C:2,0, Ca:205,8

## 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek