

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2022.09.19.

Kedd

2022.09.20.

Szerda

2022.09.21.

Csütörtök

2022.09.22.

Péntek

2022.09.23.

Tízórai

-Tea
-Teljes kiőrlésű sonkás csiga (G)

S:0,0, E:49,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:12,0, C:12,0, Ca:0,1

-Kakaó (L)
-Sajtos pogácsa (G, L, T, O)

S:7,6, E:597,0, ZS:30,9, T:12,4, F:19,9,
CH:58,6, C:19,9, Ca:126,0

-Gyümölcs joghurt (L)
-Kakaós fatörzs (G, L, T, O)

S:1,2, E:408,0, ZS:7,0, T:3,2, F:13,6,
CH:70,1, C:18,1, Ca:125,0

-Vaníliás tej (L)
-Aranygaluska (G, L, T, O)

S:1,2, E:442,0, ZS:11,4, T:6,4, F:14,9,
CH:68,9, C:22,4, Ca:126,0

-Tea
-Magyaros vajkrém (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)

S:1,4, E:257,0, ZS:6,1, T:3,3, F:7,5,
CH:42,0, C:13,4, Ca:0,1

Ebéd

-Hamis marhahús leves (G, T, L, Z, M)
-Rántott csirkemell (T, G, L, Z, M)
-Almaszósz (G, L, T, Z, O, M)
-Búzakenyér (G)

S:4,8, E:949,0, ZS:28,6, T:7,5, F:33,8,
CH:135,3, C:47,8, Ca:50,0

-Tojásleves (G, L, T, Z, M)
-Temesvári tokány (G, L, T, Z, M)
-Főtt tészta (G, T)
-Szemes feles kenyér (G, S)

S:3,9, E:754,0, ZS:24,9, T:4,7, F:32,3,
CH:96,2, C:4,1, Ca:44,2

-Paradicsomleves (G, T)
-Fokhagymás apróhús (G, L, T, Z, M, O)
-Főtt burgonya
-Félbarna kenyér (G)

S:3,7, E:676,0, ZS:10,8, T:0,7, F:33,3,
CH:106,8, C:22,5, Ca:9,6

-Rizsleves (G, L, T, Z, M)
-Csirkecomb filé pörkölt (G, L, T, Z, M)
-Sárgaborsófőzelék (G, L, T, Z, M)
-Alma
-Rozsos kenyér (G)

S:4,7, E:624,0, ZS:18,8, T:2,4, F:31,3,
CH:74,5, C:6,5, Ca:39,9

-Disznótoros leves (G, L, T, Z, M)
-Grizes tészta (G, T)
-Szilva
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:3,7, E:916,0, ZS:26,9, T:2,7, F:25,2,
CH:141,1, C:31,7, Ca:23,0

Uzsonna

-Tepertőkrém (M)
-Búzakenyér (G)
-Kápia paprika

S:1,8, E:394,0, ZS:20,3, T:6,5, F:10,9,
CH:41,9, C:0,2, Ca:39,5

-Teavaj (L)
-Szemes feles kenyér (G, S)
-Paradicsom

S:0,7, E:275,0, ZS:14,6, T:8,6, F:6,4,
CH:27,2, C:0,6, Ca:41,0

-Margarin (L)
-Olasz felvágott (O)
-Félbarna kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:2,1, E:384,0, ZS:17,7, T:5,4, F:13,5,
CH:41,7, C:1,3, Ca:13,1

-Lapkasajt (L)
-Rozsos kenyér (G)
-Zöldpaprika

S:1,4, E:190,0, ZS:9,7, T:6,4, F:8,3,
CH:16,7, C:2,5, Ca:198,3

-Teavaj (L)
-Sajtos párizsi felvágott (L, O)
-Mórai paraszt kenyér (G)
-Kápia paprika

S:1,3, E:287,0, ZS:20,7, T:11,7, F:7,2,
CH:17,7, C:0,2, Ca:17,7

Összesen

S:6,6, E:1 392,0, ZS:48,9, T:14,0,
F:44,7, CH:189,2, C:60,1, Ca:89,6

S:12,2, E:1 626,0, ZS:70,4, T:25,7,
F:58,6, CH:182,1, C:24,6, Ca:211,2

S:7,0, E:1 468,0, ZS:35,4, T:9,3, F:60,3,
CH:218,5, C:41,9, Ca:147,7

S:7,3, E:1 256,0, ZS:39,9, T:15,2,
F:54,4, CH:160,0, C:31,4, Ca:364,2

S:6,4, E:1 460,0, ZS:53,6, T:17,8,
F:39,8, CH:200,8, C:45,3, Ca:40,8

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az élelmezésvezetőtől kérhető.

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek