

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2023.01.23.

Kedd

2023.01.24.

Szerda

2023.01.25.

Csütörtök

2023.01.26.

Péntek

2023.01.27.

Tízórai

-Tea
-Teavaj (L)
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:0,4, E:224,0, ZS:12,2, T:8,4, F:2,1,
CH:26,3, C:12,2, Ca:2,7

-Kakaó (L)
-Sajtos szál (G, L)

S:4,4, E:656,0, ZS:35,0, T:6,0, F:18,6,
CH:65,4, C:25,7, Ca:126,0

-Gyümölcs joghurt (L)
-Sós pereg (G, L, T, O)

S:1,1, E:394,0, ZS:6,5, T:2,9, F:12,8,
CH:69,0, C:20,4, Ca:125,0

-Karamellás tej (L)
-Vaníliás rácsos

S:0,2, E:167,0, ZS:5,9, T:4,0, F:6,3,
CH:22,3, C:22,3, Ca:126,0

-Tea
-Zöldfűszeres 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

-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M)
-Fasírozott (T, G, L, Z, M)
-Tököfőzelék (G, L)
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:5,9, E:733,0, ZS:36,6, T:10,5, F:25,8,
CH:71,3, C:8,2, Ca:56,6

-Zöldségleves (G, L, T, Z, M)
-Kínai édes savanyú csirkemell (G, O, M, L, T, Z)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:7,1, E:812,0, ZS:19,6, T:2,4, F:35,9,
CH:119,8, C:13,0, Ca:35,5

-Almaleves (G, L, T, Z, O, M)
-Burgonyás tarhonya (G, T, L, Z, M)
-Céklsaláta
-Búzakenyér (G)

S:5,4, E:945,0, ZS:17,9, T:1,6, F:34,7,
CH:158,0, C:38,3, Ca:24,4

-Magyaros rizsleves (G, L, T, Z, M)
-Sült virsli
-Sárgaborsófőzelék (G, L, T, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:5,8, E:702,0, ZS:24,8, T:7,5, F:27,1,
CH:86,2, C:5,0, Ca:51,4

-Zöldbableves sertéshússal (L, G, T, Z, M)
-Mákos tészta (G, T)
-Banán
-Búzakenyér (G)

S:3,5, E:1 147,0, ZS:32,8, T:5,7, F:35,3,
CH:172,4, C:23,8, Ca:616,4

Uzsonna

-Margarin (L)
-Zala felvágott (O)
-Mórai paraszt kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:1,2, E:243,0, ZS:17,1, T:5,3, F:6,9,
CH:15,6, C:0,2, Ca:13,1

-Lapkasajt (L)
-Félbarna kenyér (G)
-Kápia paprika

S:2,2, E:341,0, ZS:11,0, T:6,7, F:15,1,
CH:43,9, C:2,6, Ca:206,4

-Harcsapástétom (H, O)
-Szemes feles kenyér (G, S)
-Retek

S:1,2, E:260,0, ZS:13,2, T:1,7, F:8,3,
CH:25,2, C:0,5, Ca:1,0

-Tejfölös túró (L)
-Búzakenyér (G)
-Paradicsom

S:1,1, E:310,0, ZS:9,1, T:5,4, F:11,4,
CH:44,8, C:2,0, Ca:422,8

-Margarin (L)
-Párizsi felvágott (L, O)
-Búzakenyér (G)
-Zöldpaprika

S:2,0, E:376,0, ZS:19,2, T:6,0, F:10,0,
CH:40,8, C:1,3, Ca:34,4

Összesen

S:7,5, E:1 200,0, ZS:65,9, T:24,2,
F:34,8, CH:113,3, C:20,5, Ca:72,4

S:13,7, E:1 809,0, ZS:65,6, T:15,1,
F:69,5, CH:229,1, C:41,3, Ca:367,9

S:7,7, E:1 599,0, ZS:37,6, T:6,1, F:55,7,
CH:252,1, C:59,2, Ca:150,4

S:7,2, E:1 179,0, ZS:39,8, T:16,8,
F:44,8, CH:153,3, C:29,2, Ca:600,3

S:6,9, E:1 780,0, ZS:58,0, T:15,0,
F:52,8, CH:255,2, C:38,5, Ca:650,8

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől 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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2023.01.30.

Kedd

2023.01.31.

Szerda

2023.02.01.

Csütörtök

2023.02.02.

Péntek

2023.02.03.

Tízórai

-Tea
-Kenőmájás (L, O, G, T, M)
-Búzakenyér (G)

S:1,8, E:325,0, ZS:9,2, T:3,5, F:8,7,
CH:51,7, C:12,5, Ca:24,5

-Kakaó (L)
-Aranygaluska (G, L, T, O)

S:1,3, E:487,0, ZS:13,2, T:7,6, F:19,0,
CH:71,6, C:24,7, Ca:126,0

-Gyümölcs joghurt (L)
-Császárszemle (G, S)

S:2,1, E:405,0, ZS:8,1, T:2,6, F:11,0,
CH:70,6, C:17,9, Ca:125,0

-Vaníliás tej (L)
-Teljes kiőrlésű kakaós csiga
(G, T, O, F, D)

S:0,8, E:452,0, ZS:11,4, T:6,4, F:13,8,
CH:71,9, C:37,5, Ca:126,0

-Tea
-Zöldfűszeres vajkrém (L)
-Búzakenyér (G)

S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4,
CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5

Ebéd

-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M)
-Paradicsomos húsgombóc
(G, T, L, Z, M)
-Búzakenyér (G)
-Banán

S:4,3, E:807,0, ZS:15,0, T:1,1, F:29,0,
CH:138,2, C:24,9, Ca:186,3

-Csontleves (G, L, T, Z, M)
-Zöldborsós pulykaragu (G,
L, T, Z, M)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, M)
-Rozsos kenyér (G)

S:6,0, E:646,0, ZS:17,5, T:1,8, F:28,5,
CH:91,1, C:2,6, Ca:51,8

-Karfiolekrémleves
levesgyönggyel (L, G, Z, T,
M)
-Paprikás burgonya virslivel
(G, L, T, Z, M)
-Csemege uborka
-Búzakenyér (G)

S:10,1, E:952,0, ZS:42,7, T:15,2, F:31,9,
CH:105,8, C:14,6, Ca:160,9

-Tarhonyaleves (G, T, L, Z,
M)
-Fokhagymás apróhús (G, L,
T, Z, M, O)
-Zöldbab főzelék (G, L, T, Z,
M)
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:4,5, E:489,0, ZS:21,4, T:4,2, F:26,2,
CH:45,6, C:5,5, Ca:98,2

-Gulyásleves (G, L, T, Z, M)
-Tejberizs kakaós porcukorral
(L)
-Körte
-Búzakenyér (G)

S:4,8, E:950,0, ZS:12,7, T:4,8, F:28,0,
CH:179,0, C:49,8, Ca:75,0

Uzsonna

-Sajtkrém (L)
-Szemes feles kenyér (G, S)
-Kápia paprika

S:1,1, E:192,0, ZS:5,5, T:2,2, F:6,8,
CH:26,9, C:1,7, Ca:158,9

-Teavaj (L)
-Bécsi felvágott
-Rozsos kenyér (G)
-Zöldpaprika

S:0,8, E:245,0, ZS:17,5, T:10,7, F:4,9,
CH:16,1, C:1,4, Ca:9,6

-Margarin (L)
-Lekvár
-Búzakenyér (G)

S:1,1, E:352,0, ZS:10,7, T:2,6, F:5,3,
CH:58,9, C:18,8, Ca:27,4

-Csirkehúsos pástétom
-Mórai paraszt kenyér (G)
-Paradicsom

S:1,1, E:202,0, ZS:9,6, T:3,2, F:7,9,
CH:20,6, C:0,1, Ca:38,4

-Teavaj (L)
-Diákcsemege
-Búzakenyér (G)
-Kígyóuborka

S:2,1, E:423,0, ZS:24,6, T:13,2, F:10,4,
CH:39,9, C:0,4, Ca:37,1

Összesen

S:7,2, E:1 324,0, ZS:29,8, T:6,7, F:44,5,
CH:216,8, C:39,1, Ca:369,6

S:8,1, E:1 379,0, ZS:48,2, T:20,1,
F:52,3, CH:178,8, C:28,8, Ca:187,4

S:13,3, E:1 709,0, ZS:61,4, T:20,4,
F:48,2, CH:235,3, C:51,2, Ca:313,3

S:6,4, E:1 144,0, ZS:42,4, T:13,7,
F:47,8, CH:138,1, C:43,1, Ca:262,6

S:8,2, E:1 659,0, ZS:43,1, T:21,3,
F:44,8, CH:270,6, C:62,8, Ca:136,6

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

C: csillagfűrt
P: puhatestűek