

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2024.12.02.	<i>Kedd</i> 2024.12.03.	<i>Szerda</i> 2024.12.04.	<i>Csütörtök</i> 2024.12.05.	<i>Péntek</i> 2024.12.06.	<i>Szombat</i> 2024.12.07.	<i>Vasárnap</i> 2024.12.08.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Natúr 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	-Tej (L) -Gabonapehely (G) -Vizes zsemle (G) S:1,5, E:428,0, ZS:6,9, T:4,4, F:15,7, CH:74,2, C:10,1, Ca:0,0	-Tea -Sajtos pogácsa (G, L, T, O) S:7,4, E:482,0, ZS:24,7, T:8,2, F:13,0, CH:50,8, C:12,4, Ca:0,1	-Kakaó (L) -Vaníliás rácsos S:0,3, E:211,0, ZS:7,7, T:5,2, F:10,4, CH:24,8, C:24,4, Ca:126,0	-Gyümölcs joghurt (L) -Tejes kifli (G, L) S:1,4, E:424,0, ZS:4,6, T:1,5, F:14,0, CH:80,2, C:17,8, Ca:125,0	-Tea -Csirkehúsos pástétom -Búzakenyér (G) S:1,8, E:345,0, ZS:10,1, T:3,2, F:10,2, CH:53,2, C:12,2, Ca:24,5	
<i>Ebéd</i>	-Karlábéleves (G, L, T, Z, M) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) -Paradicsomos burgonya (G) -Búzakenyér (G) S:5,8, E:588,0, ZS:14,7, T:1,5, F:29,4, CH:83,2, C:23,3, Ca:42,4	-Vegyes zöldségleves (G, T, L, Z, M) -Majoránna tokány (G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Félbarna kenyér (G) S:5,0, E:965,0, ZS:33,3, T:5,5, F:46,6, CH:115,5, C:4,4, Ca:31,5	-Meggyleves (G, L, T, M) -Sült csirkecomb filé (G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Káposztasaláta -Búzakenyér (G) S:22,3, E:799,0, ZS:15,0, T:2,0, F:27,5, CH:129,8, C:50,8, Ca:168,4	-Hamis tyúkhúsleves (G, L, T, Z, M) -Tavaszi rizseshús (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G) S:6,1, E:815,0, ZS:24,0, T:2,4, F:34,1, CH:112,8, C:4,6, Ca:32,2	-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Piskóta tekeres (G, T) -Búzakenyér (G) -Mandarin S:2,3, E:423,0, ZS:7,3, T:0,3, F:20,4, CH:68,1, C:2,5, Ca:87,7	-Tojásos burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, T, L) -Búzakenyér (G) -Alma S:3,9, E:882,0, ZS:29,1, T:12,5, F:26,7, CH:125,5, C:3,4, Ca:53,3	
<i>Uzsonna</i>	-Teavaj (L) -Zala felvágott (O) -Vizes zsemle (G) -Zöldpaprika S:2,1, E:514,0, ZS:20,1, T:11,7, F:14,6, CH:66,8, C:1,8, Ca:9,6	-Tepertőkrém (M) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom S:2,0, E:431,0, ZS:21,0, T:6,8, F:14,4, CH:44,5, C:1,4, Ca:38,4	-Mogyorókrém (L, F, O, D) -Búzakenyér (G) S:1,1, E:319,0, ZS:8,6, T:2,8, F:5,9, CH:54,6, C:15,6, Ca:24,4	-Harcapástétom (H, O) -Félbarna kenyér (G) -Kápia paprika S:1,8, E:345,0, ZS:12,3, T:1,8, F:12,2, CH:44,7, C:1,3, Ca:15,1	-Margarin (L) -Túra felvágott (O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Retek S:2,0, E:321,0, ZS:17,2, T:5,2, F:10,8, CH:30,0, C:0,9, Ca:4,0	-Teavaj (L) -Búzakenyér (G) -Kígyóuborka S:1,1, E:299,0, ZS:12,9, T:8,5, F:5,9, CH:39,8, C:0,2, Ca:37,1	
<i>Összesen</i>	S:9,1, E:1 388,0, ZS:40,6, T:16,5, F:50,4, CH:201,6, C:37,7, Ca:76,5	S:8,6, E:1 824,0, ZS:61,2, T:16,7, F:76,7, CH:234,2, C:15,9, Ca:69,9	S:30,8, E:1 600,0, ZS:48,3, T:13,0, F:46,4, CH:235,3, C:78,8, Ca:192,9	S:8,2, E:1 371,0, ZS:44,0, T:9,4, F:56,7, CH:182,3, C:30,4, Ca:173,3	S:5,7, E:1 168,0, ZS:29,1, T:7,0, F:45,2, CH:178,4, C:21,3, Ca:216,8	S:6,8, E:1 526,0, ZS:52,0, T:24,2, F:42,7, CH:218,5, C:15,8, Ca:114,9	

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid