

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.07.01.	Kedd 2024.07.02.	Szerda 2024.07.03.	Csütörtök 2024.07.04.	Péntek 2024.07.05.
<b>Tízórai</b>	-Tea -Kenőmájas (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	-Tea -Natúr vajkrém (L) -Félbarna kenyér (G) S:1,5, E:315,0, ZS:6,5, T:3,6, F:9,7, CH:52,9, C:13,9, Ca:0,1	-Gyümölcs joghurt (L) -Brióskalács (G, L, T, O) S:1,2, E:404,0, ZS:6,8, T:2,9, F:13,4, CH:70,0, C:18,1, Ca:125,0	-Kakaó (L) -Svájci kifli (G, L) S:0,5, E:612,0, ZS:16,6, T:9,8, F:17,9, CH:96,8, C:47,6, Ca:126,0	-Tea -Tepertőkrém (M) -Búzakenyér (G) S:1,8, E:428,0, ZS:20,2, T:6,5, F:10,2, CH:51,2, C:12,2, Ca:24,5
<b>Ebéd</b>	-Lebbencsleves (G, T, L, Z, M) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Búzakenyér (G) S:5,4, E:955,0, ZS:25,0, T:3,6, F:68,1, CH:108,7, C:28,9, Ca:107,8	-Paradicsomleves (G, T) -Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Csemege uborka -Félbarna kenyér (G) S:4,7, E:988,0, ZS:27,9, T:3,0, F:39,2, CH:143,3, C:27,8, Ca:9,5	-Csontleves (G, L, T, Z, M) -Tavaszi rizseshús (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) S:5,1, E:783,0, ZS:22,9, T:1,9, F:30,7, CH:111,8, C:3,7, Ca:56,6	-Karfiolkrémleves levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Rántott harsa (H, G, T, L, Z, M) -Hagymás burgonya (G, L, T, Z, M) -Céklasaláta S:6,9, E:1 001,0, ZS:36,8, T:13,3, F:42,0, CH:119,2, C:11,3, Ca:143,8	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, T, L) -Búzakenyér (G) -Szilva S:3,8, E:926,0, ZS:32,8, T:12,6, F:34,0, CH:120,6, C:3,2, Ca:46,9
<b>Uzsonna</b>	-Margarin (L) -Bécsi felvágott -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóuborka S:1,6, E:306,0, ZS:16,1, T:4,8, F:9,1, CH:30,3, C:0,9, Ca:13,1	-Kockasajt (L) -Tejes kifli (G, L) -Kápia paprika S:1,6, E:405,0, ZS:9,5, T:4,6, F:14,5, CH:65,1, C:2,0, Ca:15,1	-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	-Teavaj (L) -Méz -Félbarna kenyér (G) S:1,3, E:398,0, ZS:13,5, T:8,7, F:8,7, CH:60,8, C:21,9, Ca:2,6	-Teavaj (L) -Tavaszi felvágott -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Zöldpaprika S:1,7, E:363,0, ZS:20,9, T:11,3, F:10,2, CH:32,2, C:2,9, Ca:9,6
<b>Összesen</b>	S:8,8, E:1 586,0, ZS:50,4, T:12,0, F:85,9, CH:190,7, C:42,3, Ca:145,3	S:7,8, E:1 708,0, ZS:43,8, T:11,1, F:63,4, CH:261,3, C:43,7, Ca:24,6	S:7,4, E:1 496,0, ZS:38,8, T:10,2, F:55,5, CH:226,6, C:23,7, Ca:604,4	S:8,6, E:2 011,0, ZS:66,8, T:31,8, F:68,6, CH:276,8, C:80,9, Ca:272,4	S:7,3, E:1 717,0, ZS:73,8, T:30,5, F:54,4, CH:204,1, C:18,3, Ca:81,0

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  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfürt  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag P: puhatestűek  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid