

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2024.04.29.	<i>Kedd</i> 2024.04.30.	<i>Szerda</i> 2024.05.01.	<i>Csütörtök</i> 2024.05.02.	<i>Péntek</i> 2024.05.03.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Zöldfűszeres 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	-Kakaó (L) -Sós pereg (G, L, T, O) S:1,3, E:490,0, ZS:12,8, T:7,2, F:19,4, CH:73,0, C:27,0, Ca:126,0	-- S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Tej (L) -Gabonapehely (G) -Tejes kifli (G, L) S:1,5, E:426,0, ZS:9,1, T:4,6, F:16,6, CH:69,4, C:10,0, Ca:0,0	-Tea -Lekváros szalvéta (G, L, T, O) S:1,0, E:475,0, ZS:19,2, T:2,2, F:5,3, CH:68,8, C:28,1, Ca:0,1
<i>Ebéd</i>	-Tojásos burgonya leves (G, L, T, Z, M) -Székelykáposzta (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G) S:15,8, E:640,0, ZS:21,0, T:4,0, F:31,8, CH:75,3, C:5,6, Ca:107,2	-Zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Hawaii csirkemell (G, L, T, Z, M) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) S:6,2, E:745,0, ZS:18,8, T:2,1, F:32,3, CH:110,6, C:5,7, Ca:59,9	-- S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M) -Fasírozott (T, G, L, Z, M) -Burgonyafőzelék (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) -Banán S:6,4, E:838,0, ZS:26,0, T:6,7, F:28,9, CH:118,5, C:3,4, Ca:181,0	-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Túrós tészta (L, G, T) -Mórai paraszt kenyér (G) -Alma S:2,7, E:939,0, ZS:33,1, T:10,3, F:36,1, CH:120,3, C:26,6, Ca:796,3
<i>Uzsonna</i>	-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	-Teavaj (L) -Sajtos párizsi felvágott (L, O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paradicsom S:2,1, E:383,0, ZS:21,7, T:11,8, F:11,8, CH:34,0, C:1,0, Ca:41,0	-- S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika S:1,8, E:287,0, ZS:9,3, T:3,6, F:9,1, CH:41,1, C:1,7, Ca:31,4	-Margarin (L) -Olasz felvágott (O) -Mórai paraszt kenyér (G) -Kígyóuborka S:1,2, E:238,0, ZS:16,4, T:5,1, F:6,9, CH:15,8, C:0,1, Ca:13,1
<i>Összesen</i>	S:19,5, E:1 296,0, ZS:38,5, T:14,2, F:56,5, CH:172,1, C:22,0, Ca:313,6	S:9,6, E:1 618,0, ZS:53,3, T:21,1, F:63,5, CH:217,5, C:33,7, Ca:226,9	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:9,6, E:1 550,0, ZS:44,5, T:14,9, F:54,6, CH:229,0, C:15,1, Ca:212,4	S:4,9, E:1 652,0, ZS:68,7, T:17,6, F:48,3, CH:204,9, C:54,8, Ca:809,5

Jó étvágyat!

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

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	