

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2022.05.23.

Kedd

2022.05.24.

Szerda

2022.05.25.

Csütörtök

2022.05.26.

Péntek

2022.05.27.

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)  
-Teavaj (L)  
-Búzakenyér (G)

S:1,3, E:457,0, ZS:19,0, T:12,6, F:12,3,  
CH:58,8, C:19,7, Ca:153,0

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

S:2,2, E:394,0, ZS:7,5, T:2,7, F:13,8,  
CH:65,6, C:18,1, Ca:125,0

-Tejeskávé (L, G)  
-Svájci kifli (G, L)

S:0,4, E:576,0, ZS:14,8, T:8,6, F:14,4,  
CH:95,2, C:42,6, Ca:126,0

-Tea  
-Magyaros 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

-Rizsleves (G, L, T, Z, M)  
-Rántott sertés szelet (T, G, L, Z, M)  
-Meggyszósz (G, L, T)  
-Szemes feles kenyér (G, S)

S:5,6, E:898,0, ZS:29,3, T:7,0, F:30,7,  
CH:120,9, C:44,3, Ca:31,8

-Tárkonyos zöldség leves sertés hússal (G, T, L, Z, M)  
-Burgonyás tészta (G, T, L, Z, M)  
-Csemege uborka  
-Búzakenyér (G)

S:8,8, E:720,0, ZS:15,2, T:1,4, F:27,2,  
CH:116,4, C:10,6, Ca:53,2

-Lebbencsleves (G, T, L, Z, M)  
-Tejszínes csirkemell (L, G, T, Z, M)  
-Bulgur (G, L, T, Z, M)  
-Körte  
-Szemes feles kenyér (G, S)

S:5,2, E:712,0, ZS:20,5, T:2,2, F:33,6,  
CH:89,4, C:3,5, Ca:47,9

-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M)  
-Citromos-vajas harcsa szelet (H, G, L, T, Z, M)  
-Főtt burgonya  
-Káposztasaláta  
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:22,3, E:524,0, ZS:12,1, T:1,8, F:25,2,  
CH:76,4, C:12,3, Ca:162,9

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

S:4,8, E:1 024,0, ZS:12,5, T:4,8, F:29,2,  
CH:196,1, C:49,8, Ca:191,0

Uzsonna

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

S:1,0, E:238,0, ZS:8,7, T:4,2, F:9,4,  
CH:28,6, C:2,4, Ca:15,1

-Natúr vajkrém (L)  
-Zala felvágott (O)  
-Búzakenyér (G)  
-Paradicsom

S:2,0, E:344,0, ZS:13,0, T:6,1, F:12,0,  
CH:44,4, C:0,9, Ca:62,8

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

S:0,7, E:258,0, ZS:14,5, T:8,6, F:5,9,  
CH:24,1, C:0,6, Ca:12,7

-Tepertőkrém  
-Mórai paraszt kenyér (G)  
-Retek

S:0,4, E:66,0, ZS:0,2, T:0,0, F:1,9,  
CH:14,1, C:0,0, Ca:1,0

-Margarin (L)  
-Diákcsemege  
-Búzakenyér (G)  
-Zöldpaprika

S:2,1, E:404,0, ZS:22,5, T:7,4, F:10,1,  
CH:40,2, C:1,4, Ca:34,4

Összesen

S:6,6, E:1 185,0, ZS:37,9, T:11,2,  
F:40,1, CH:161,5, C:58,7, Ca:47,0

S:12,1, E:1 521,0, ZS:47,3, T:20,1,  
F:51,4, CH:219,5, C:31,2, Ca:269,1

S:8,1, E:1 363,0, ZS:42,5, T:13,5,  
F:53,2, CH:179,1, C:22,1, Ca:185,6

S:23,1, E:1 167,0, ZS:27,2, T:10,4,  
F:41,6, CH:185,7, C:55,0, Ca:290,0

S:8,2, E:1 714,0, ZS:40,8, T:15,5,  
F:45,7, CH:287,9, C:63,9, Ca:249,9

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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.05.30.	<i>Kedd</i> 2022.05.31.	<i>Szerda</i> 2022.06.01.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.02.	<i>Péntek</i> 2022.06.03.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Teavaj (L) -Félbarna kenyér (G)  S:1,3, E:371,0, ZS:13,5, T:8,7, F:8,6, CH:52,2, C:13,4, Ca:2,7	-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) -Szemes feles kifli (G, S)  S:1,7, E:435,0, ZS:6,8, T:1,5, F:15,3, CH:73,6, C:18,5, Ca:125,0	-Vanília tej (L) -Lekváros bukta (G, L, T)  S:3,4, E:1 298,0, ZS:21,9, T:9,6, F:35,1, CH:236,1, C:22,9, Ca:126,0	-Tea -Magyaros vajkrém (L) -Mórai paraszt kenyér (G)  S:0,6, E:168,0, ZS:5,2, T:3,3, F:3,1, CH:27,1, C:12,6, Ca:0,1
<i>Ebéd</i>	-Karfiollevés (G, L, T, Z, M) -Párolt sertésszelet (G, L, T, Z, M) -Burgonyafőzelék (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G)  S:6,3, E:523,0, ZS:13,0, T:0,9, F:29,9, CH:67,7, C:4,2, Ca:25,1	-Almaleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Uborkasaláta -Búzakenyér (G)  S:5,5, E:975,0, ZS:24,9, T:2,4, F:33,4, CH:151,5, C:44,0, Ca:40,6	-Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M) -Kínai édes savanyú csirkemell (G, O, M, L, T, Z) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G)  S:6,5, E:782,0, ZS:18,9, T:2,1, F:32,6, CH:118,4, C:11,9, Ca:59,9	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M) -Parajfőzelék (G, L) -Félbarna kenyér (G)  S:5,7, E:822,0, ZS:21,4, T:3,0, F:61,2, CH:90,4, C:23,7, Ca:288,7	-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Túrós tészta (L, G, T) -Körte -Mórai paraszt kenyér (G)  S:2,7, E:949,0, ZS:33,0, T:10,3, F:36,4, CH:120,6, C:26,2, Ca:777,1
<i>Uzsonna</i>	-Mogyorókrém (L, F, O, D) -Félbarna kenyér (G)  S:1,3, E:348,0, ZS:9,2, T:3,1, F:9,2, CH:55,9, C:16,7, Ca:0,0	-Teavaj (L) -Csirkemell sonka (O) -Szemes feles kenyér (G, S) -Paradicsom  S:1,1, E:292,0, ZS:15,4, T:8,9, F:8,9, CH:27,4, C:0,6, Ca:41,0	-Lapkasajt (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika  S:2,0, E:306,0, ZS:10,3, T:6,5, F:11,6, CH:41,4, C:2,6, Ca:222,7	-Harcspástétom (H, O) -Félbarna kenyér (G) -Kígyóborka  S:1,8, E:336,0, ZS:12,3, T:1,8, F:12,0, CH:42,9, C:1,3, Ca:10,1	-Margarin (L) -Tavaszi felvágott -Mórai paraszt kenyér (G) -Retek  S:1,0, E:242,0, ZS:17,7, T:5,4, F:5,2, CH:15,6, C:0,8, Ca:4,0
<i>Összesen</i>	S:8,9, E:1 242,0, ZS:35,8, T:12,7, F:47,6, CH:175,8, C:34,4, Ca:27,8	S:14,2, E:1 865,0, ZS:71,2, T:23,6, F:62,3, CH:237,5, C:64,5, Ca:207,6	S:10,2, E:1 523,0, ZS:36,0, T:10,1, F:59,5, CH:233,4, C:32,9, Ca:407,6	S:11,0, E:2 456,0, ZS:55,6, T:14,4, F:108,3, CH:369,4, C:47,9, Ca:424,8	S:4,3, E:1 359,0, ZS:55,9, T:18,9, F:44,7, CH:163,3, C:39,6, Ca:781,2

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