

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.05.13.

Kedd

2024.05.14.

Szerda

2024.05.15.

Csütörtök

2024.05.16.

Péntek

2024.05.17.

Tízórai

-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

-Kakaó (L)
-Tejes kifli (G, L)

S:1,6, E:520,0, ZS:11,0, T:5,8, F:20,6,
CH:84,3, C:24,5, Ca:126,0

-Gyümölcs joghurt (L)
-Kakaós fatörzs (G, L, T, O)

S:1,2, E:408,0, ZS:7,0, T:3,2, F:13,6,
CH:70,1, C:18,1, Ca:125,0

-Tea
-Csirkehúsos pástétom
-Félbarna kenyér (G)

S:2,0, E:374,0, ZS:10,7, T:3,5, F:13,4,
CH:54,5, C:13,4, Ca:0,1

-Tej (L)
-Teljes kiőrlésű
mogyorókrémes bukta (G, L,

S:0,9, E:598,0, ZS:25,9, T:10,3, F:15,7,
CH:71,9, C:29,9, Ca:0,0

Ebéd

-Gyümölcsleves (G, L, T, M)
-Paprikás burgonya virslivel
(G, L, T, Z, M)
-Csemege uborka
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:7,8, E:770,0, ZS:29,2, T:8,6, F:18,3,
CH:103,8, C:43,4, Ca:0,0

-Zöldborsóleves (G, T, L, Z,
M)
-Tejszínes csirkecomb falatok
(L, G, T, Z, M)
-Bulgur (G, L, T, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:6,1, E:742,0, ZS:20,9, T:2,9, F:33,5,
CH:95,8, C:3,3, Ca:76,4

-Tojásleves (G, L, T, Z, M)
-Fokhagymás sertésszelet (G,
L, T, Z, M)
-Tört burgonya (G, L, T, Z,
M)
-Vegyes savanyúság
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:3,4, E:607,0, ZS:17,9, T:1,2, F:25,2,
CH:73,4, C:3,1, Ca:16,5

-Disznótoros leves (G, L, T,
Z, M)
-Tejberizs kakaós porcukorral
(L)
-Félbarna kenyér (G)
-Alma

S:5,5, E:964,0, ZS:12,4, T:4,9, F:31,0,
CH:178,8, C:50,9, Ca:44,1

-Vegyes zöldségleves (G, T,
L, Z, M)
-Tejfölös harcsapörkölt (H,
G, L, T, Z, M)
-Főtt tészta (G, T)
-Búzakenyér (G)

S:4,6, E:879,0, ZS:27,1, T:5,3, F:40,8,
CH:115,9, C:3,8, Ca:55,9

Uzsonna

-Puding (L)
-Zabkeksz (G, L, T, D)

S:132,1, E:178 115,0, ZS:6 001,4,
T:640,9, F:3 003,8, CH:26 820,8, C:9
217,8, Ca:125,0

-Pizzás csiga (G, L, T, O, K)
-Alma

S:2,4, E:420,0, ZS:21,4, T:2,2, F:7,2,
CH:48,9, C:0,5, Ca:9,0

-Kockasajt (L)
-Mórai paraszt kenyér (G)
-Paradicsom

S:0,7, E:170,0, ZS:6,6, T:4,0, F:6,4,
CH:21,0, C:1,9, Ca:38,4

-Teavaj (L)
-Pulykamell sonka (O)
-Félbarna kenyér (G)
-Kápia paprika

S:1,8, E:358,0, ZS:14,3, T:9,1, F:12,7,
CH:43,0, C:1,4, Ca:17,7

-Margarin (L)
-Tavaszi felvágott
-Búzakenyér (G)
-Kígyóuborka

S:1,7, E:364,0, ZS:18,4, T:5,4, F:9,0,
CH:41,0, C:0,8, Ca:37,5

Összesen

S:140,5, E:179 054,0, ZS:6 035,8,
T:652,7, F:3 025,2, CH:26 951,6, C:9
273,7, Ca:125,1

S:10,0, E:1 681,0, ZS:53,3, T:10,9,
F:61,2, CH:229,0, C:28,3, Ca:211,4

S:5,3, E:1 185,0, ZS:31,4, T:8,3, F:45,1,
CH:164,4, C:23,1, Ca:179,9

S:9,4, E:1 696,0, ZS:37,4, T:17,5,
F:57,2, CH:276,3, C:65,7, Ca:61,9

S:7,2, E:1 841,0, ZS:71,4, T:21,1,
F:65,5, CH:228,7, C:34,5, Ca:93,4

Jó étvágyat!

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

Jelmagyarázat:

Allergén 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