

| Alsós iskolás<br>(7-10 év) | Hétfő<br>2024.10.21.  | Kedd<br>2024.10.22.   | Szerda<br>2024.10.23.  | Csütörtök<br>2024.10.24.  | Péntek<br>2024.10.25.  |
|----------------------------|---|---|--|---|--|
| <b>Tízórai</b>             | -Tea<br>-Teljes kiőrlésű pizzás csiga (G)<br><i>S:1,1, E:313,0, ZS:7,1, T:4,0, F:9,1, CH:50,0, C:17,2, Ca:0,1</i>   | -Gyümölcs joghurt (L)<br>-Sajtos szál (G, L)<br><i>S:4,2, E:560,0, ZS:28,7, T:1,7, F:12,0, CH:61,4, C:19,1, Ca:125,0</i>  | --<br><i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i> | -Tej (L)<br>-Teljes kiőrlésű gabonagolyó (G)<br><i>S:0,2, E:118,0, ZS:5,9, T:4,0, F:6,3, CH:9,9, C:9,9, Ca:0,0</i>  | -Tea<br>-Zöldfűszeres vajkrém (L)<br>-Búzakenyér (G)<br><i>S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4, CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5</i>  |
| <b>Ebéd</b>                | -Lebbensleves (G, T, L, Z, M)<br>-Fasírozott (T, G, L, Z, M)<br>-Finomfőzelék (L)<br>-Búzakenyér (G)<br><i>S:5,7, E:843,0, ZS:34,8, T:9,1, F:34,4, CH:94,6, C:22,6, Ca:96,3</i> | -Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M)<br>-Citromos-vajas harcsa szelet (H, G, L, T, Z, M)<br>-Petrezselymes burgonya (G, L, T, Z, M)<br>-Félbarna kenyér (G)<br><i>S:4,6, E:670,0, ZS:20,6, T:3,0, F:30,6, CH:88,9, C:4,7, Ca:33,1</i> | --<br><i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i> | -Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M)<br>-Csirkemell vadas mártással (L, G, T, Z, M)<br>-Főtt tészta (G, T)<br>-Mórai paraszt kenyér (G)<br><i>S:4,3, E:710,0, ZS:16,8, T:4,4, F:35,3, CH:101,8, C:3,0, Ca:38,7</i> | -Tojásos burgonya leves (G, L, T, Z, M)<br>-Tejberizs kakaós porcukorral (L)<br>-Búzakenyér (G)<br>-Körte<br><i>S:4,9, E:898,0, ZS:8,6, T:4,7, F:21,0, CH:181,8, C:50,0, Ca:81,4</i> |
| <b>Uzsonna</b>             | -Teavaj (L)<br>-Zala felvágott (O)<br>-Búzakenyér (G)<br>-Zöldpaprika<br><i>S:1,8, E:387,0, ZS:19,9, T:11,3, F:10,4, CH:41,1, C:1,6, Ca:34,0</i>                                | -Tejfölös túró (L)<br>-Félbarna kenyér (G)<br>-Kígyóuborka<br><i>S:1,3, E:322,0, ZS:9,6, T:5,6, F:14,1, CH:42,9, C:3,1, Ca:370,1</i>  | --<br><i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i> | -Kockasajt (L)<br>-Tejes kifli (G, L)<br>-Sörretek<br><i>S:1,6, E:401,0, ZS:9,4, T:4,6, F:14,7, CH:64,1, C:2,0, Ca:0,0</i>  | -Margarin (L)<br>-Csemege szalámi<br>-Vizes zsemle (G)<br>-Kápia paprika<br><i>S:2,2, E:541,0, ZS:21,9, T:7,3, F:14,9, CH:67,4, C:0,3, Ca:18,1</i>                                   |
| <b>Összesen</b>            | <i>S:8,6, E:1 543,0, ZS:61,9, T:24,5, F:53,9, CH:185,7, C:41,4, Ca:130,4</i>  | <i>S:10,1, E:1 552,0, ZS:58,9, T:10,3, F:56,7, CH:193,2, C:26,9, Ca:528,2</i>   | <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>       | <i>S:6,1, E:1 228,0, ZS:32,2, T:13,0, F:56,3, CH:175,7, C:14,9, Ca:38,7</i>   | <i>S:8,4, E:1 724,0, ZS:36,4, T:15,3, F:42,4, CH:300,8, C:63,0, Ca:124,0</i>   |

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