

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.04.15.

Kedd

2024.04.16.

Szerda

2024.04.17.

Csütörtök

2024.04.18.

Péntek

2024.04.19.

Tízórai

-Natúr joghurt (L)
-Teljes kiőrlésű kakaós csiga
(G, T, O, F, D)

S:0,8, E:349,0, ZS:7,6, T:3,8, F:12,6,
CH:55,8, C:21,4, Ca:180,0

-Kakaó (L)
-Foszlós kalács (G, L, T, O)

S:1,3, E:481,0, ZS:12,4, T:7,2, F:19,3,
CH:71,2, C:24,7, 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

-Tejeskávé (L, G)
-Sajtos szál (G, L)

S:4,3, E:621,0, ZS:33,3, T:4,8, F:15,1,
CH:63,8, C:20,7, Ca:126,0

-Tea
-Csirkehúsos pástétom
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)

S:2,0, E:316,0, ZS:10,3, T:3,2, F:11,2,
CH:43,6, C:13,0, Ca:0,1

Ebéd

-Csontleves (G, L, T, Z, M)
-Paradicsomos húsgombóc
(G, T, L, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:4,3, E:692,0, ZS:15,8, T:1,4, F:30,5,
CH:105,7, C:25,8, Ca:25,2

-Karalábéleves (G, L, T, Z, M)
-Citromos-vajas harcsa szelet
(H, G, L, T, Z, M)
-Petrezselymes burgonya (G,
L, T, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:4,7, E:623,0, ZS:19,6, T:2,6, F:26,7,
CH:84,7, C:5,2, Ca:57,5

-Lebbencsleves (G, T, L, Z, M)
-Tejszínes csirkemell (L, G,
T, Z, M)
-Kukoricás rizs (G, L, T, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:6,7, E:749,0, ZS:19,6, T:2,1, F:32,2,
CH:114,2, C:4,0, Ca:73,8

-Tojásleves levesgyönggyel
(G, L, T, Z, M, O)
-Sült csirkecomb filé (G, L,
T, Z, M)
-Tököfzelék (G, L)
-Félbarna kenyér (G)

S:6,6, E:705,0, ZS:29,3, T:8,3, F:30,2,
CH:76,1, C:8,3, Ca:54,0

-Kassai burgonyaleves (G, L,
T, Z, M)
-Mákos tészta (G, T)
-Búzakenyér (G)
-Narancs

S:4,1, E:1 125,0, ZS:34,1, T:7,9, F:30,0,
CH:166,7, C:35,1, Ca:514,6

Uzsonna

-Tepertőkrém (M)
-Félbarna kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:2,0, E:414,0, ZS:20,9, T:6,8, F:13,9,
CH:41,3, C:1,4, Ca:10,1

-Kockasajt (L)
-Tejes kifli (G, L)
-Retek

S:1,6, E:390,0, ZS:9,4, T:4,6, F:13,8,
CH:62,5, C:2,0, Ca:1,0

-Gyümölcs joghurt (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

-Teavaj (L)
-Félbarna kenyér (G)
-Kápia paprika

S:1,3, E:337,0, ZS:13,6, T:8,7, F:9,3,
CH:42,9, C:1,4, Ca:17,7

-Margarin (L)
-Sertés párizsi (L, O)
-Búzakenyér (G)
-Paradicsom

S:2,0, E:389,0, ZS:19,3, T:5,9, F:10,6,
CH:43,3, C:0,1, Ca:65,8

Összesen

S:7,0, E:1 455,0, ZS:44,3, T:11,9,
F:57,0, CH:202,8, C:48,6, Ca:215,3

S:7,6, E:1 495,0, ZS:41,4, T:14,4,
F:59,8, CH:218,4, C:31,9, Ca:184,5

S:140,1, E:179 149,0, ZS:6 026,8,
T:646,3, F:3 042,4, CH:26 986,6, C:9
234,4, Ca:223,2

S:12,2, E:1 663,0, ZS:76,2, T:21,9,
F:54,6, CH:182,8, C:30,5, Ca:197,7

S:8,1, E:1 830,0, ZS:63,7, T:17,1,
F:51,8, CH:253,7, C:48,2, Ca:580,4

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