

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.06.10.

Kedd

2024.06.11.

Szerda

2024.06.12.

Csütörtök

2024.06.13.

Péntek

2024.06.14.

Tízórai

-Krém túró (L)  
-Tejes kifli (G, L)S:1,4, E:436,0, ZS:5,5, T:2,0, F:16,7,  
CH:80,2, C:17,2, Ca:90,0-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  
-Sajtkrém (L)  
-Mórai paraszt kenyér (G)S:0,8, E:150,0, ZS:3,2, T:2,0, F:2,8,  
CH:27,3, C:13,3, Ca:143,8-Tejeskávé (L, G)  
-Tepertős pogácsa (G, L, T)S:4,1, E:402,0, ZS:18,9, T:8,3, F:13,7,  
CH:43,4, C:19,6, Ca:126,0-Tea  
-Teavaj (L)  
-Búzakenyér (G)S:1,1, E:341,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,4,  
CH:50,9, C:12,2, Ca:27,1

Ebéd

-Karfiollevés (G, L, T, Z, M)  
-Fasírozott (T, G, L, Z, M)  
-Burgonyafőzelék (G, L, T, Z, M)  
-Félbarna kenyér (G)S:6,6, E:697,0, ZS:26,7, T:7,0, F:29,9,  
CH:80,3, C:4,9, Ca:30,1-Hamis tyúkhúsleves (G, L, T, Z, M)  
-Lecsós ragu (G, L, T, Z, M)  
-Párolt rizs (G, L, T, Z, M)  
-Félbarna kenyér (G)S:7,3, E:1 008,0, ZS:23,4, T:2,3, F:35,3,  
CH:116,6, C:6,8, Ca:31,5-Meggyleves (G, L, T, M)  
-Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M)  
-Főtt tészta (G, T)  
-Mórai paraszt kenyér (G)S:3,2, E:845,0, ZS:23,8, T:2,3, F:29,6,  
CH:124,6, C:41,1, Ca:0,0-Galuskaleves (G, T, L, Z, M)  
-Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M)  
-Zöldborsófőzelék (G, L)  
-Búzakenyér (G)S:5,9, E:878,0, ZS:21,8, T:4,3, F:47,7,  
CH:118,2, C:28,9, Ca:115,0-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M)  
-Túrós tészta (L, G, T)  
-Búzakenyér (G)  
-NektarinS:3,4, E:1 050,0, ZS:33,2, T:10,4,  
F:40,6, CH:143,4, C:26,7, Ca:818,8

Uzsonna

-Teavaj (L)  
-Méz  
-Félbarna kenyér (G)S:1,3, E:398,0, ZS:13,5, T:8,7, F:8,7,  
CH:60,8, C:21,9, Ca:2,6-Margarin (L)  
-Sertés párizsi (L, O)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)  
-ZöldpaprikaS:2,1, E:348,0, ZS:19,4, T:6,0, F:11,1,  
CH:31,1, C:2,0, Ca:10,0-Tepertőkrém (M)  
-Mórai paraszt kenyér (G)  
-ParadicsomS:1,1, E:285,0, ZS:19,7, T:6,4, F:7,9,  
CH:18,6, C:0,2, Ca:38,4-Lapkasajt (L)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)  
-KígyóborkaS:2,1, E:274,0, ZS:10,5, T:6,4, F:12,7,  
CH:31,2, C:2,1, Ca:201,4-Margarin (L)  
-Tavaszi felvágott  
-Búzakenyér (G)  
-Kápia paprikaS:1,7, E:373,0, ZS:18,5, T:5,4, F:9,2,  
CH:42,8, C:0,8, Ca:42,5

Összesen

S:9,3, E:1 532,0, ZS:45,7, T:17,7,  
F:55,2, CH:221,2, C:44,1, Ca:122,7S:10,8, E:1 837,0, ZS:55,2, T:15,5,  
F:65,6, CH:218,9, C:33,5, Ca:167,5S:5,1, E:1 280,0, ZS:46,7, T:10,7,  
F:40,4, CH:170,5, C:54,5, Ca:182,2S:12,1, E:1 554,0, ZS:51,1, T:19,1,  
F:74,1, CH:192,8, C:50,7, Ca:442,3S:6,1, E:1 765,0, ZS:64,5, T:24,3,  
F:55,2, CH:237,2, C:39,8, Ca:888,3

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: földimogyoróZ: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szójaD: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxidC: csillagfűrt  
P: puhatestűek