

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.05.06.

Kedd

2024.05.07.

Szerda

2024.05.08.

Csütörtök

2024.05.09.

Péntek

2024.05.10.

Tízórai

-Tea
-Sajtkrém (L)
-Búzakenyér (G)

S:1,4, E:267,0, ZS:3,8, T:2,0, F:6,1,
CH:51,9, C:13,3, Ca:168,2

-Gyümölcs joghurt (L)
-Császárszemle (G, S)

S:2,1, E:405,0, ZS:8,1, T:2,6, F:11,0,
CH:70,6, C:17,9, Ca:125,0

-Kakaó (L)
-Vajas croissant (G, L, T, F,
O, D, S)

S:1,0, E:599,0, ZS:26,4, T:14,1, F:16,3,
CH:73,3, C:45,8, Ca:126,0

-Tejeskávé (L, G)
-Vaníliás rácos

S:0,2, E:176,0, ZS:6,0, T:4,0, F:6,9,
CH:23,2, C:19,4, Ca:126,0

-Tea
-Kenőmájas (L, O, G, T, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:2,0, E:355,0, ZS:9,9, T:3,8, F:11,9,
CH:52,9, C:13,7, Ca:0,1

Ebéd

-Burgonyaleves (G, L, T, Z,
M)
-Rántott csirkemell (T, G, L,
Z, M)
-Meggyszósz (G, L, T)
-Búzakenyér (G)

S:5,5, E:895,0, ZS:20,5, T:6,7, F:34,2,
CH:137,6, C:43,6, Ca:50,0

-Brokkolikrémleves
levesgyönggyel (L, G, Z, T,
M)
-Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M)
-Főtt tészta (G, T)
-Céklasaláta
-Búzakenyér (G)

S:6,9, E:1 029,0, ZS:37,2, T:9,0, F:44,1,
CH:127,8, C:8,7, Ca:209,9

-Csontleves (G, L, T, Z, M)
-Kínai édes savanyú
csirkemell (G, O, M, L, T, Z)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:6,8, E:811,0, ZS:19,6, T:2,4, F:35,8,
CH:119,7, C:13,0, Ca:35,5

-Tarhonyaleves (G, T, L, Z,
M)
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z,
M)
-Sárgarépa-főzelék (L, G)
-Búzakenyér (G)

S:4,4, E:784,0, ZS:21,8, T:3,0, F:55,0,
CH:89,3, C:24,6, Ca:166,7

-Tárkonyos raguleves (G, T,
L, Z, M)
-Burgonyás tészta (G, T, L, Z,
M)
-Félbarna kenyér (G)
-Banán

S:7,8, E:812,0, ZS:13,6, T:1,6, F:30,6,
CH:137,9, C:5,8, Ca:149,1

Uzsonna

-Margarin (L)
-Csemege szalámi
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Kápia paprika

S:2,1, E:385,0, ZS:22,0, T:6,9, F:11,8,
CH:32,0, C:0,9, Ca:18,1

-Teavaj (L)
-Méz
-Búzakenyér (G)

S:1,1, E:369,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,5,
CH:59,5, C:20,8, Ca:27,0

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

S:2,0, E:420,0, ZS:20,9, T:6,8, F:14,3,
CH:42,1, C:1,4, Ca:0,0

-Margarin (L)
-Bécsi felvágott
-Búzakenyér (G)
-Zöldpaprika

S:1,5, E:338,0, ZS:16,0, T:4,9, F:8,0,
CH:40,6, C:1,3, Ca:34,4

-Tejfölös túró (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:1,2, E:264,0, ZS:9,2, T:5,4, F:11,9,
CH:32,0, C:2,7, Ca:370,1

Összesen

S:9,0, E:1 547,0, ZS:46,3, T:15,6,
F:52,1, CH:221,5, C:57,9, Ca:236,3

S:10,1, E:1 803,0, ZS:58,1, T:20,0,
F:60,5, CH:257,8, C:47,3, Ca:361,9

S:9,8, E:1 830,0, ZS:66,9, T:23,3,
F:66,4, CH:235,1, C:60,3, Ca:161,5

S:6,1, E:1 298,0, ZS:43,7, T:11,9,
F:69,8, CH:153,0, C:45,4, Ca:327,2

S:11,1, E:1 431,0, ZS:32,7, T:10,7,
F:54,5, CH:222,8, C:22,2, Ca:519,3

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: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek