

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.11.25.

Kedd

2024.11.26.

Szerda

2024.11.27.

Csütörtök

2024.11.28.

Péntek

2024.11.29.

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

-Tejeskávé (L, G)
-Aranygaluska (G, L, T, O)

S:1,2, E:452,0, ZS:11,5, T:6,4, F:15,5,
CH:70,0, C:19,7, Ca:126,0

-Tej (L)
-Kakaós fatörzs (G, L, T, O)

S:1,3, E:411,0, ZS:11,5, T:6,3, F:16,1,
CH:59,2, C:10,2, Ca:0,0

-Gyümölcs joghurt (L)
-Teljes kiőrlésű kifli (G)

S:2,4, E:408,0, ZS:3,4, T:1,0, F:15,5,
CH:75,6, C:19,3, Ca:125,0

-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

-Rizsleves (G, L, T, Z, M)
-Rántott csirkemell (T, G, L, Z, M)
-Almamártás (G, L, T, Z, O, M)
-Búzakenyér (G)

S:5,4, E:961,0, ZS:28,1, T:7,5, F:33,2,
CH:139,6, C:48,7, Ca:60,2

-Tavaszi zöldségleves (G, T, L, Z, M)
-Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M)
-Főtt tészta (G, T)
-Vegyes savanyúság
-Búzakenyér (G)

S:4,6, E:940,0, ZS:25,7, T:2,5, F:35,9,
CH:131,4, C:3,6, Ca:43,9

-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

-Daragaluska leves (T, G, L, Z, M)
-Vajas harcsa szelet (H, G, L, T, Z, M)
-Tört burgonya (G, L, T, Z, M)
-Csemege uborka
-Búzakenyér (G)

S:5,8, E:696,0, ZS:18,5, T:2,6, F:27,9,
CH:100,5, C:9,5, Ca:43,3

-Karfiolleves (G, L, T, Z, M)
-Carbonara spagetti (G, T, L, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)
-Körte

S:5,1, E:694,0, ZS:11,1, T:2,6, F:28,7,
CH:117,8, C:5,2, Ca:40,2

Uzsonna

-Teavaj (L)
-Olasz felvágott (O)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:1,9, E:349,0, ZS:19,4, T:11,0, F:11,5,
CH:31,0, C:1,0, Ca:12,7

-Natúr vajkrém (L)
-Búzakenyér (G)
-Zöldpaprika

S:1,3, E:247,0, ZS:5,9, T:3,4, F:6,9,
CH:41,1, C:1,9, Ca:31,4

-Kockasajt (L)
-Félbarna kenyér (G)
-Retek

S:1,6, E:294,0, ZS:7,6, T:4,3, F:12,0,
CH:42,9, C:3,2, Ca:1,0

-Tejfölös túró (L)
-Búzakenyér (G)
-Paradicsom

S:1,1, E:310,0, ZS:9,1, T:5,4, F:11,4,
CH:44,8, C:2,0, Ca:422,8

-Margarin (L)
-Tavaszi felvágott
-Vizes zsemle (G)
-Kápia paprika

S:2,0, E:501,0, ZS:18,6, T:5,8, F:13,4,
CH:68,6, C:1,0, Ca:18,1

Összesen

S:8,8, E:1 577,0, ZS:51,4, T:20,5,
F:50,8, CH:222,6, C:63,0, Ca:241,1

S:7,1, E:1 639,0, ZS:43,1, T:12,3,
F:58,2, CH:242,5, C:25,2, Ca:201,3

S:9,7, E:1 515,0, ZS:38,7, T:13,0,
F:63,9, CH:221,8, C:26,4, Ca:36,5

S:9,3, E:1 414,0, ZS:31,0, T:9,0, F:54,8,
CH:220,9, C:30,8, Ca:591,2

S:9,1, E:1 550,0, ZS:39,6, T:12,1,
F:54,0, CH:239,3, C:19,9, Ca:58,4

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől 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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek