

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.04.22.

Kedd

2024.04.23.

Szerda

2024.04.24.

Csütörtök

2024.04.25.

Péntek

2024.04.26.

Tízórai

-Kakaó (L)
-Teavaj (L)
-Félbarna kenyér (G)

S:1,6, E:533,0, ZS:21,2, T:13,9, F:19,0,
CH:65,0, C:25,8, Ca:128,6

-Tea
-Pizzás csiga (G, L, T, O, K)

S:2,4, E:422,0, ZS:20,8, T:2,2, F:7,0,
CH:50,4, C:12,5, Ca:0,1

-Gyümölcs joghurt (L)
-Teljes kiőrlésű magvas zsemle (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

-Karamellás tej (L)
-Brióskalács (G, L, T, O)

S:1,3, E:456,0, ZS:11,3, T:6,0, F:15,9,
CH:71,5, C:22,6, Ca:126,0

-Tea
-Harcapástétom (H, O)
-Búzakenyér (G)

S:1,6, E:350,0, ZS:11,6, T:1,5, F:8,3,
CH:52,8, C:12,1, Ca:24,5

Ebéd

-Rizsleves (G, L, T, Z, M)
-Mexikói rakott tészta (L, G, T, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:5,7, E:950,0, ZS:31,7, T:16,6, F:40,6,
CH:125,0, C:9,0, Ca:45,0

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

S:6,1, E:992,0, ZS:29,5, T:7,6, F:34,4,
CH:143,0, C:48,3, Ca:52,1

-Zöldbableves (L, G, T, Z, M)
-Borsos tokány (G, L, T, Z, M)
-Bulgur (G, L, T, Z, M)
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:4,8, E:652,0, ZS:26,8, T:4,1, F:27,5,
CH:67,7, C:4,3, Ca:38,6

-Hamis tyúkhúsleves (G, L, T, Z, M)
-Hagymás szelet (G, L, T, Z, M)
-Tört burgonya (G, L, T, Z, M)
-Vegyes savanyúság
-Félbarna kenyér (G)

S:5,3, E:1 014,0, ZS:40,5, T:4,1, F:34,4,
CH:113,5, C:4,6, Ca:14,0

-Karfiolleves (G, L, T, Z, M)
-Bolognai penne (G, T, L, Z, M)
-Búzakenyér (G)
-Banán

S:8,5, E:935,0, ZS:21,3, T:6,0, F:42,6,
CH:142,0, C:7,1, Ca:180,6

Uzsonna

-Lekvár
-Félbarna kenyér (G)

S:1,3, E:294,0, ZS:1,5, T:0,3, F:8,6,
CH:60,2, C:19,9, Ca:0,0

-Natúr vajkrém (L)
-Diáksemege
-Búzakenyér (G)
-Kápia paprika

S:2,3, E:376,0, ZS:17,7, T:8,1, F:11,6,
CH:42,5, C:0,8, Ca:39,5

-Körözött (L)
-Mórai paraszt kenyér (G)
-Paradicsom

S:0,4, E:162,0, ZS:5,5, T:3,5, F:8,1,
CH:19,6, C:1,6, Ca:398,4

-Szezámagos trappista sajtkrém (L, S)
-Félbarna kenyér (G)
-Alma

S:1,9, E:480,0, ZS:22,6, T:8,1, F:16,9,
CH:51,2, C:1,5, Ca:9,0

-Margarin (L)
-Zala felvágott (O)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Zöldpaprika

S:2,0, E:336,0, ZS:18,0, T:5,4, F:11,2,
CH:31,2, C:2,2, Ca:10,0

Összesen

S:8,6, E:1 777,0, ZS:54,4, T:30,8,
F:68,1, CH:250,1, C:54,7, Ca:173,6

S:10,7, E:1 789,0, ZS:68,0, T:17,9,
F:53,0, CH:235,9, C:61,6, Ca:91,7

S:7,6, E:1 222,0, ZS:35,7, T:8,6, F:51,1,
CH:162,9, C:25,2, Ca:562,0

S:8,5, E:1 951,0, ZS:74,4, T:18,1,
F:67,2, CH:236,2, C:28,8, Ca:149,0

S:12,2, E:1 620,0, ZS:50,9, T:13,0,
F:62,1, CH:226,0, C:21,5, Ca:215,1

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek