

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2022.06.27.	Kedd 2022.06.28.	Szerda 2022.06.29.	Csütörtök 2022.06.30.	Péntek 2022.07.01.
Tízórai	-Tea -Teljes kiőrlésű sonkás csiga (G) S:0,0, E:49,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:12,0, C:12,0, Ca:0,1	-Kakaó (L) -Margarin (L) -Búzakenyér (G) S:1,3, E:434,0, ZS:16,8, T:6,8, F:12,1, CH:58,5, C:19,5, Ca:153,4	-Gyümölcs joghurt (L) -Sajtos bordáskifli (G, L, O) S:3,3, E:428,0, ZS:9,2, T:2,4, F:14,1, CH:70,1, C:18,0, Ca:125,0	-Vaníliás tej (L) -Kakaós fatörzs (G, L, T, O) S:1,3, E:459,0, ZS:11,5, T:6,3, F:16,1, CH:71,4, C:22,4, Ca:126,0	-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
Ebéd	-Almaleves (G, L, T, Z, O, M) -Zöldborsós pulyka ragu (G, L, T, Z, M) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) S:5,6, E:859,0, ZS:17,2, T:1,6, F:29,9, CH:142,8, C:36,7, Ca:62,2	-Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M) -Fasírozott (T, G, L, Z, M) -Tökfőzelék (G, L) -Búzakenyér (G) S:6,8, E:834,0, ZS:38,5, T:10,8, F:28,8, CH:90,3, C:7,7, Ca:81,0	-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Szilvás gombóc -Körte -Félbarna kenyér (G) S:2,6, E:459,0, ZS:7,4, T:0,6, F:23,3, CH:71,6, C:3,7, Ca:56,3	-Tojásleves (G, L, T, Z, M) -Hagymás szelet (G, L, T, Z, M) -Főtt burgonya -Káposztasaláta -Mórai paraszt kenyér (G) S:21,7, E:719,0, ZS:34,4, T:3,0, F:26,3, CH:69,8, C:12,1, Ca:160,5	-Frankfurti leves (G, L, T, Z, M) -Mákos tészta (G, T) -Alma -Búzakenyér (G) S:3,5, E:1 054,0, ZS:37,0, T:8,1, F:28,3, CH:149,0, C:22,4, Ca:456,9
Uzsonna	-Mogyorókrém (L, F, O, D) -Búzakenyér (G) S:1,1, E:319,0, ZS:8,6, T:2,8, F:5,9, CH:54,6, C:15,6, Ca:24,4	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szemes feles kenyér (G, S) -Kápia paprika S:0,9, E:211,0, ZS:7,5, T:3,5, F:7,1, CH:26,7, C:1,1, Ca:15,1	-Teavaj (L) -Csirkemell sonka (O) -Félbarna kenyér (G) -Kígyóuborka S:1,7, E:346,0, ZS:14,3, T:9,0, F:11,7, CH:41,2, C:1,4, Ca:12,7	-Harcspástétom (H, O) -Mórai paraszt kenyér (G) -Zöldpaprika S:0,9, E:194,0, ZS:11,1, T:1,5, F:5,4, CH:17,6, C:1,3, Ca:7,0	-Margarin (L) -Sajtos párizsi felvágott (L, O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paradicsom S:2,1, E:360,0, ZS:19,5, T:5,9, F:11,6, CH:33,7, C:0,8, Ca:41,4
Összesen	S:6,7, E:1 227,0, ZS:25,8, T:4,4, F:35,9, CH:209,5, C:64,3, Ca:86,7	S:9,1, E:1 479,0, ZS:62,8, T:21,1, F:47,9, CH:175,5, C:28,3, Ca:249,6	S:7,6, E:1 233,0, ZS:30,9, T:11,9, F:49,1, CH:182,8, C:23,1, Ca:194,0	S:23,9, E:1 372,0, ZS:57,0, T:10,8, F:47,8, CH:158,8, C:35,8, Ca:293,5	S:7,1, E:1 681,0, ZS:60,3, T:16,0, F:46,0, CH:234,5, C:36,6, Ca:666,6

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