

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2022.09.26.	Kedd 2022.09.27.	Szerda 2022.09.28.	Csütörtök 2022.09.29.	Péntek 2022.09.30.
Tízórai	-Tea -Teavaj (L) -Rozsos kenyér (G) S:0,5, E:225,0, ZS:12,2, T:8,4, F:2,0, CH:26,2, C:12,2, Ca:2,7	-Kakaó (L) -Császárszemle (G, S) S:2,2, E:454,0, ZS:12,9, T:5,9, F:14,1, CH:69,6, C:19,6, Ca:126,0	-Gyümölcs joghurt (L) -Sajtos szál (G, L) S:4,2, E:560,0, ZS:28,7, T:1,7, F:12,0, CH:61,4, C:19,1, Ca:125,0	-Tejeskávé (L, G) -Brióskalács (G, L, T, O) S:1,3, E:465,0, ZS:11,4, T:6,0, F:16,5, CH:72,4, C:19,7, Ca:126,0	-Tea -Sajtkrém (L) -Szemes feles kenyér (G, S) S:1,1, E:226,0, ZS:5,4, T:2,2, F:6,1, CH:36,2, C:13,7, Ca:143,8
Ebéd	-Brokkoli krémleves levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Paprikás burgonya virslivel (G, L, T, Z, M) -Csemege uborka -Rozsos kenyér (G) S:9,5, E:836,0, ZS:42,0, T:15,2, F:28,8, CH:80,9, C:14,2, Ca:185,4	-Tojásleves (G, L, T, Z, M) -Mexikói aprópecsenye (G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Búzakenyér (G) S:5,3, E:880,0, ZS:33,0, T:3,4, F:34,1, CH:110,2, C:4,4, Ca:40,9	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Székelykáposzta (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) S:15,4, E:606,0, ZS:20,4, T:3,7, F:28,5, CH:73,0, C:4,2, Ca:125,7	-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) -Sárgarépa-főzelék (L, G) -Mórai paraszt kenyér (G) S:5,1, E:556,0, ZS:16,7, T:3,5, F:30,3, CH:69,4, C:24,3, Ca:151,0	-Zöldborsóleves (G, T, L, Z, M) -Milánói makaróni trappista sajttal (G, T, L, Z, M) -Nektarin -Búzakenyér (G) S:8,9, E:954,0, ZS:25,9, T:8,7, F:47,3, CH:131,5, C:7,4, Ca:68,4
Uzsonna	-Túrós batyu (G, L, T) S:0,8, E:260,0, ZS:4,1, T:1,4, F:10,4, CH:44,4, C:5,9, Ca:0,0	-Pizzakrém -Búzakenyér (G) S:1,0, E:183,0, ZS:0,8, T:0,1, F:5,2, CH:38,6, C:0,1, Ca:24,4	-Harcapástétom (H, O) -Szemes feles kenyér (G, S) -Kígyóuborka S:1,2, E:266,0, ZS:13,2, T:1,7, F:8,8, CH:25,9, C:0,5, Ca:10,1	-Teavaj (L) -Zala felvágott (O) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika S:1,8, E:387,0, ZS:19,9, T:11,3, F:10,4, CH:41,1, C:1,6, Ca:34,0	-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
Összesen	S:10,7, E:1 321,0, ZS:58,4, T:25,0, F:41,2, CH:151,5, C:32,2, Ca:188,1	S:8,6, E:1 517,0, ZS:46,7, T:9,3, F:53,4, CH:218,5, C:24,1, Ca:191,3	S:20,9, E:1 432,0, ZS:62,4, T:7,1, F:49,2, CH:160,3, C:23,8, Ca:260,8	S:8,3, E:1 408,0, ZS:48,0, T:20,9, F:57,2, CH:182,9, C:45,7, Ca:311,0	S:11,1, E:1 499,0, ZS:39,9, T:13,7, F:59,3, CH:222,3, C:36,6, Ca:236,6

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag P: puhatestűek
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2022.10.03.	Kedd 2022.10.04.	Szerda 2022.10.05.	Csütörtök 2022.10.06.	Péntek 2022.10.07.
Tízórai	-Tea -Magyaros vajkrém (L) -Búzakenyér (G) <i>S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4, CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5</i>	-Kakaó (L) -Brióskalács (G, L, T, O) <i>S:1,3, E:453,0, ZS:11,6, T:6,2, F:16,5, CH:69,0, C:19,8, Ca:126,0</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Teljes kiőrlésű füstölt sajtos croissant (G, L, T) <i>S:0,5, E:475,0, ZS:16,1, T:9,3, F:13,1, CH:67,5, C:21,6, Ca:125,0</i>	-Vaníliás tej (L) -Pizzás csiga (G, L, T, O, K) <i>S:2,6, E:539,0, ZS:26,7, T:6,2, F:13,3, CH:60,5, C:22,6, Ca:126,0</i>	-Tea -Natúr vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) <i>S:1,4, E:257,0, ZS:6,1, T:3,3, F:7,5, CH:42,0, C:13,4, Ca:0,1</i>
Ebéd	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M) -Burgonyafőzelék (G, L, T, Z, M) -Alma -Búzakenyér (G) <i>S:5,9, E:624,0, ZS:16,7, T:1,1, F:27,3, CH:89,3, C:4,1, Ca:58,5</i>	-Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M) -Lecsós sertésragu (G, L, T, Z, M) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G) <i>S:6,5, E:961,0, ZS:21,9, T:2,1, F:31,2, CH:112,6, C:6,9, Ca:31,5</i>	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Majoránna tokány (G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Rozsos kenyér (G) <i>S:4,2, E:746,0, ZS:29,1, T:5,2, F:31,1, CH:87,6, C:3,4, Ca:24,2</i>	-Zöldbableves (L, G, T, Z, M) -Rántott harcsa (H, G, T, L, Z, M) -Főtt burgonya -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:3,4, E:647,0, ZS:22,4, T:8,3, F:26,7, CH:79,8, C:4,7, Ca:45,9</i>	-Tárkonyos raguleves sertéshússal (G, T, L, Z, M) -Mákos tészta (G, T) -Banán -Rozsos kenyér (G) <i>S:1,5, E:936,0, ZS:27,0, T:2,9, F:29,0, CH:139,0, C:21,6, Ca:558,6</i>
Uzsonna	-Tejfölös túró (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,1, E:279,0, ZS:6,1, T:3,6, F:11,4, CH:44,2, C:1,7, Ca:422,8</i>	-Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:2,0, E:316,0, ZS:10,0, T:3,8, F:12,4, CH:42,4, C:2,9, Ca:7,0</i>	-Teavaj (L) -Diákcsemege -Rozsos kenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:1,5, E:307,0, ZS:24,0, T:13,2, F:7,0, CH:15,2, C:0,3, Ca:12,7</i>	-Lapkasajt (L) -Mórai paraszt kenyér (G) -Kápia paprika <i>S:1,3, E:194,0, ZS:9,7, T:6,4, F:8,6, CH:18,1, C:1,3, Ca:206,4</i>	-Margarin (L) -Sonkás felvágott -Rozsos kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:203,0, ZS:11,6, T:3,1, F:7,2, CH:17,2, C:1,4, Ca:10,0</i>
Összesen	<i>S:8,2, E:1 188,0, ZS:28,6, T:7,9, F:45,1, CH:185,2, C:18,5, Ca:505,8</i>	<i>S:9,9, E:1 730,0, ZS:43,4, T:12,1, F:60,1, CH:224,0, C:29,6, Ca:164,5</i>	<i>S:6,2, E:1 528,0, ZS:69,2, T:27,6, F:51,2, CH:170,2, C:25,2, Ca:161,9</i>	<i>S:7,3, E:1 380,0, ZS:58,8, T:20,8, F:48,5, CH:158,4, C:28,6, Ca:378,2</i>	<i>S:4,3, E:1 395,0, ZS:44,6, T:9,3, F:43,6, CH:198,2, C:36,4, Ca:568,6</i>

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