

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2023.09.18.	Kedd 2023.09.19.	Szerda 2023.09.20.	Csütörtök 2023.09.21.	Péntek 2023.09.22.
<b>Tízórai</b>	-Tea -Tepertőkrém (M) -Félbarna kenyér (G)  S:2,0, E:457,0, ZS:20,8, T:6,8, F:13,5, CH:52,5, C:13,4, Ca:0,1	-Kakaó (L) -Foszlós kalács (G, L, T, O)  S:1,3, E:481,0, ZS:12,4, T:7,2, F:19,3, CH:71,2, C:24,7, Ca:126,0	-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	-Karamellás tej (L) -Svájci kifli (G, L)  S:0,4, E:568,0, ZS:14,7, T:8,5, F:13,9, CH:94,3, C:45,5, Ca:126,0	-Tea -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Búzakenyér (G)  S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4, CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5
<b>Ebéd</b>	-Gyümölcsleves piros gyümölcsökkel (G, L, T, M) -Burgonyás tarhonya (G, T, L, Z, M) -Csemege uborka -Félbarna kenyér (G)  S:5,9, E:996,0, ZS:18,6, T:1,8, F:38,0, CH:164,0, C:43,5, Ca:0,0	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M) -Sertéspörkölt (G, L, T, Z, M) -Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M) -Mórai paraszt kenyér (G)  S:5,4, E:581,0, ZS:27,0, T:4,7, F:27,1, CH:54,1, C:6,6, Ca:98,1	-Tojásleves (G, L, T, Z, M) -Tavaszi rizseshús (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G)  S:4,8, E:749,0, ZS:23,7, T:1,9, F:29,1, CH:103,6, C:3,6, Ca:59,1	-Csontleves (G, L, T, Z, M) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) -Paradicsomos káposzta (G) -Félbarna kenyér (G)  S:22,7, E:632,0, ZS:15,7, T:1,9, F:34,1, CH:85,7, C:25,3, Ca:169,3	-Borsópüréleves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Grízes tészta (G, T) -Alma -Búzakenyér (G)  S:3,9, E:1 094,0, ZS:30,5, T:3,0, F:32,8, CH:167,9, C:32,4, Ca:47,5
<b>Uzsonna</b>	-Teavaj (L) -Méz -Félbarna kenyér (G)  S:1,3, E:398,0, ZS:13,5, T:8,7, F:8,7, CH:60,8, C:21,9, Ca:2,6	-Margarin (L) -Olasz felvágott (O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kápia paprika  S:2,0, E:335,0, ZS:17,3, T:5,2, F:11,5, CH:32,6, C:0,9, Ca:18,1	-Lapkasajt (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom  S:2,0, E:319,0, ZS:10,4, T:6,4, F:12,2, CH:44,0, C:1,4, Ca:254,1	-Csirkehúsos pástétom -Félbarna kenyér (G) -Zöldpaprika  S:2,0, E:335,0, ZS:10,8, T:3,5, F:13,8, CH:43,9, C:2,6, Ca:7,0	-Teavaj (L) -Párizsi felvágott (L, O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóuborka  S:2,1, E:366,0, ZS:21,5, T:11,8, F:11,3, CH:30,8, C:1,0, Ca:12,7
<b>Összesen</b>	S:9,2, E:1 851,0, ZS:52,9, T:17,3, F:60,2, CH:277,2, C:78,8, Ca:2,7	S:8,7, E:1 398,0, ZS:56,7, T:17,1, F:57,8, CH:157,9, C:32,2, Ca:242,2	S:8,9, E:1 473,0, ZS:42,1, T:11,0, F:52,2, CH:218,2, C:22,9, Ca:438,1	S:25,1, E:1 535,0, ZS:41,3, T:13,9, F:61,8, CH:223,9, C:73,4, Ca:302,3	S:7,2, E:1 746,0, ZS:57,8, T:18,1, F:50,5, CH:250,4, C:46,1, Ca:84,7

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 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