

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.17.	<i>Kedd</i> 2025.03.18.	<i>Szerda</i> 2025.03.19.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.20.	<i>Péntek</i> 2025.03.21.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Meggyes bukta (G, L, T)	-Tea -Csirkehúsos pástétom -Búzakenyér (G)	-Kakaó (L) -Teavaj (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcs joghurt (L) -Császárszemle (G, S)	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű gabonapehely (G) -Tejes kifli (G, L)
	S:3,2, E:1 181,0, ZS:16,0, T:5,6, F:28,8, CH:226,0, C:12,8, Ca:0,1	S:1,8, E:345,0, ZS:10,1, T:3,2, F:10,2, CH:53,2, C:12,2, Ca:24,5	S:1,4, E:504,0, ZS:20,6, T:13,7, F:15,8, CH:63,7, C:24,6, Ca:153,0	S:2,1, E:405,0, ZS:8,1, T:2,6, F:11,0, CH:70,6, C:17,9, Ca:125,0	S:1,5, E:426,0, ZS:9,1, T:4,6, F:16,6, CH:69,4, C:10,0, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Lebbensleves (G, T, L, Z, M) -Fasírt (T, G, L, Z, M) -Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G)	-Tavaszi vegyes zöldségleves (G, T, L, Z, M) -Tejfölös harsapörkölt (H, G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Búzakenyér (G)	-Csontleves (G, L, T, Z, M) -Hawaii csirkemell (G, L, T, Z, M) -Párolt rizs (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G)	-Karfiolkrémleves levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Sült csirkecomb filé (G, L, T, Z, M) -Petrezselymes burgonya (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G)	-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M) -Mákos tészta (G, T) -Búzakenyér (G) -Narancs
	S:6,9, E:805,0, ZS:39,5, T:10,7, F:29,1, CH:80,4, C:6,0, Ca:126,3	S:4,6, E:807,0, ZS:23,9, T:5,3, F:32,3, CH:113,9, C:4,2, Ca:43,9	S:6,0, E:744,0, ZS:18,8, T:2,1, F:32,3, CH:110,5, C:5,7, Ca:59,9	S:4,8, E:784,0, ZS:21,8, T:4,6, F:29,5, CH:103,9, C:4,3, Ca:64,9	S:2,8, E:1 101,0, ZS:28,9, T:3,0, F:37,5, CH:164,7, C:35,7, Ca:540,9
<i>Uzsonna</i>	-Diákcsemege -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kápia paprika	-Kockasajt (L) -Tejes kifli (G, L) -Paradicsom	-Snidlinges túrókrém (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika	-Lekvár -Búzakenyér (G)	-Bécsi felvágott -Margarin (L) -Magvas kenyér (G) -Kígyóborka
	S:2,2, E:404,0, ZS:24,9, T:13,2, F:11,6, CH:32,1, C:1,1, Ca:17,7	S:1,6, E:413,0, ZS:9,6, T:4,6, F:14,8, CH:66,4, C:2,0, Ca:38,4	S:1,1, E:297,0, ZS:9,0, T:5,4, F:10,9, CH:42,3, C:3,2, Ca:391,4	S:1,0, E:265,0, ZS:0,8, T:0,1, F:5,3, CH:58,9, C:18,8, Ca:24,4	S:0,4, E:168,0, ZS:15,2, T:4,8, F:3,4, CH:4,6, C:0,1, Ca:13,1
<i>Összesen</i>	S:12,2, E:2 389,0, ZS:80,4, T:29,5, F:69,6, CH:338,6, C:19,9, Ca:144,1	S:8,0, E:1 565,0, ZS:43,6, T:13,1, F:57,3, CH:233,6, C:18,4, Ca:106,8	S:8,4, E:1 545,0, ZS:48,4, T:21,2, F:58,9, CH:216,5, C:33,5, Ca:604,4	S:8,0, E:1 454,0, ZS:30,7, T:7,2, F:45,8, CH:233,4, C:40,9, Ca:214,3	S:4,7, E:1 695,0, ZS:53,2, T:12,4, F:57,5, CH:238,7, C:45,8, Ca:554,0

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek