

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2022.06.20.	<i>Kedd</i> 2022.06.21.	<i>Szerda</i> 2022.06.22.	<i>Csütörtök</i> 2022.06.23.	<i>Péntek</i> 2022.06.24.
<i>Tízórai</i>	-Tea -Natúr vajkrém (L) -Szemes feles kenyér (G, S) <i>S:0,9, E:244,0, ZS:7,4, T:3,5, F:6,4, CH:36,0, C:13,1, Ca:0,1</i>	-Kakaó (L) -Sajtos croissant (G, L, T, O) <i>S:7,9, E:593,0, ZS:32,4, T:6,3, F:19,7, CH:54,4, C:20,0, Ca:126,0</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Sósperec (G, L, T, O) <i>S:1,1, E:394,0, ZS:6,5, T:2,9, F:12,8, CH:69,0, C:20,4, Ca:125,0</i>	-Vaníliás tej (L) -Kakaós csiga (G, L, T, O) <i>S:1,3, E:535,0, ZS:25,9, T:6,5, F:12,1, CH:62,3, C:22,6, Ca:126,0</i>	-Tea -Teavaj (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,3, E:371,0, ZS:13,5, T:8,7, F:8,6, CH:52,2, C:13,4, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Húsleves (G, L, T, Z, M) -Rántott csirkecomb (T, G, L, Z, M) -Burgonyapüré (G, L, T, Z, M) -Uborkasaláta -Búzakenyér (G) <i>S:6,6, E:1 089,0, ZS:37,3, T:8,7, F:59,6, CH:122,0, C:13,5, Ca:85,2</i>	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Tejfölös harcsapörkölt (H, G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Alma -Félbarna kenyér (G) <i>S:4,9, E:926,0, ZS:25,6, T:5,6, F:35,5, CH:135,7, C:5,4, Ca:33,2</i>	-Galuskaleves (G, T, L, Z, M) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) -Finomfőzelék (L) -Búzakenyér (G) <i>S:6,3, E:715,0, ZS:18,6, T:3,4, F:39,2, CH:94,5, C:23,2, Ca:98,5</i>	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Paradicsomos húsgombóc (G, T, L, Z, M) -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:3,6, E:520,0, ZS:14,4, T:1,0, F:23,4, CH:74,1, C:25,1, Ca:35,4</i>	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, T, L) -Banán -Félbarna kenyér (G) <i>S:4,0, E:1 044,0, ZS:33,3, T:12,9, F:38,3, CH:142,5, C:4,3, Ca:145,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-Körözött (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:266,0, ZS:6,0, T:3,6, F:10,8, CH:41,7, C:2,9, Ca:391,4</i>	-Teavaj (L) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,3, E:345,0, ZS:13,7, T:8,7, F:9,6, CH:44,2, C:1,4, Ca:41,0</i>	-Margarin (L) -Vadász felvágott -Búzakenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:1,9, E:365,0, ZS:18,4, T:5,8, F:10,2, CH:40,0, C:0,2, Ca:37,5</i>	-Kockasajt (L) -Mórai paraszt kenyér (G) -Kápia paprika <i>S:0,7, E:162,0, ZS:6,5, T:4,0, F:6,1, CH:19,7, C:1,9, Ca:15,1</i>	-Májkrém (G, L, O) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom <i>S:2,0, E:383,0, ZS:15,7, T:5,1, F:13,8, CH:45,1, C:2,0, Ca:38,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:8,7, E:1 599,0, ZS:50,8, T:15,8, F:76,8, CH:199,6, C:29,5, Ca:476,6</i>	<i>S:14,0, E:1 864,0, ZS:71,6, T:20,6, F:64,9, CH:234,3, C:26,8, Ca:200,2</i>	<i>S:9,4, E:1 475,0, ZS:43,5, T:12,0, F:62,2, CH:203,5, C:43,8, Ca:261,0</i>	<i>S:5,6, E:1 217,0, ZS:46,8, T:11,4, F:41,6, CH:156,1, C:49,6, Ca:176,5</i>	<i>S:7,3, E:1 798,0, ZS:62,5, T:26,7, F:60,8, CH:239,8, C:19,7, Ca:186,6</i>

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	