

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.11.04.

Kedd

2024.11.05.

Szerda

2024.11.06.

Csütörtök

2024.11.07.

Péntek

2024.11.08.

Tízórai

-Tea  
-Magyaros vajkrém (L)  
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:0,6, E:168,0, ZS:5,2, T:3,3, F:3,1,  
CH:27,1, C:12,6, Ca:0,1

-Tej (L)  
-Teljes kiőrlésű kakaós csiga  
(G, T, O, F, D)

S:0,8, E:404,0, ZS:11,4, T:6,4, F:13,8,  
CH:59,7, C:25,3, Ca:0,0

-Gyümölcs joghurt (L)  
-Foszlós kalács (G, L, T, O)

S:1,1, E:385,0, ZS:6,1, T:2,9, F:12,7,  
CH:67,2, C:18,1, Ca:125,0

-Karamellás tej (L)  
-Császárszemle (G, S)

S:2,2, E:457,0, ZS:12,6, T:5,7, F:13,5,  
CH:72,1, C:22,4, Ca:126,0

-Tea  
-Kockasajt (L)  
-Félbarna kenyér (G)

S:1,6, E:342,0, ZS:7,6, T:4,3, F:11,9,  
CH:54,8, C:15,2, Ca:0,1

Ebéd

-Galuskaleves (G, T, L, Z, M)  
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M)  
-Parajfőzelék (G, L)  
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:6,0, E:708,0, ZS:22,9, T:3,1, F:55,3,  
CH:66,8, C:22,3, Ca:290,8

-Almaleves (G, L, T, Z, O, M)  
-Burgonyás tarhonya (G, T, L, Z, M)  
-Csemege uborka  
-Búzakenyér (G)

S:5,1, E:961,0, ZS:18,4, T:1,6, F:34,6,  
CH:160,5, C:42,5, Ca:24,4

-Csontleves (G, L, T, Z, M)  
-Zöldborsós pulykaragu (G, L, T, Z, M)  
-Párolt rizs (G, L, T, Z, M)  
-Búzakenyér (G)

S:6,5, E:763,0, ZS:18,1, T:1,9, F:31,9,  
CH:115,8, C:2,7, Ca:76,2

-Tojásleves levesgyönggyel  
(G, L, T, Z, M, O)  
-Hagymás szelet (G, L, T, Z, M)  
-Tört burgonya (G, L, T, Z, M)  
-Mórai paraszt kenyér (G)  
-Céklasaláta

S:5,0, E:809,0, ZS:44,0, T:5,9, F:26,8,  
CH:71,9, C:5,0, Ca:16,5

-Karfiolleves (G, L, T, Z, M)  
-Milánói makaróni trappista sajttal  
(G, T, L, Z, M)  
-Félbarna kenyér (G)  
-Banán

S:8,8, E:1 007,0, ZS:26,1, T:8,9, F:46,0,  
CH:144,0, C:8,8, Ca:156,2

Uzsonna

-Kelt túrós bukta (G, L, T)  
-Alma

S:0,0, E:46,0, ZS:0,6, T:0,0, F:0,2,  
CH:10,5, C:0,0, Ca:9,0

-Csirkehúsos pástétom  
-Búzakenyér (G)  
-Zöldpaprika

S:1,8, E:306,0, ZS:10,2, T:3,3, F:10,6,  
CH:42,7, C:1,4, Ca:31,4

-Teavaj (L)  
-Lekvár  
-Búzakenyér (G)

S:1,1, E:375,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,5,  
CH:59,2, C:18,9, Ca:27,0

-Körözött (L)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)  
-Kápia paprika

S:1,2, E:242,0, ZS:6,2, T:3,6, F:12,1,  
CH:33,3, C:2,4, Ca:375,1

-Margarin (L)  
-Bécsi felvágott  
-Vizes zsemle (G)  
-Kígyóuborka

S:1,7, E:462,0, ZS:16,1, T:5,2, F:12,3,  
CH:65,7, C:0,3, Ca:13,1

Összesen

S:6,6, E:923,0, ZS:28,8, T:6,3, F:58,6,  
CH:104,3, C:35,0, Ca:299,8

S:7,7, E:1 670,0, ZS:40,0, T:11,3,  
F:59,0, CH:262,8, C:69,2, Ca:55,8

S:8,7, E:1 522,0, ZS:37,0, T:13,2,  
F:50,0, CH:242,1, C:39,7, Ca:228,3

S:8,4, E:1 508,0, ZS:62,8, T:15,1,  
F:52,4, CH:177,3, C:29,8, Ca:517,6

S:12,1, E:1 810,0, ZS:49,8, T:18,4,  
F:70,2, CH:264,5, C:24,3, Ca:169,4

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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek