

**Alsós iskolás**  
(7-10 év)

**Hétfő**  
2024.09.02.

**Kedd**  
2024.09.03.

**Szerda**  
2024.09.04.

**Csütörtök**  
2024.09.05.

**Péntek**  
2024.09.06.

### Tízórai

-Tea  
-Harcapástétom (H, O)  
-Búzakenyér (G)

S:1,6, E:350,0, ZS:11,6, T:1,5, F:8,3,  
CH:52,8, C:12,1, Ca:24,5

-Kakaó (L)  
-Teavaj (L)  
-Félbarna kenyér (G)

S:1,6, E:533,0, ZS:21,2, T:13,9, F:19,0,  
CH:65,0, C:25,8, Ca:128,6

-Gyümölcs joghurt (L)  
-Tejes kifli (G, L)

S:1,4, E:424,0, ZS:4,6, T:1,5, F:14,0,  
CH:80,2, C:17,8, Ca:125,0

-Tea  
-Magyaros vajkrém (L)  
-Félbarna kenyér (G)

S:1,5, E:315,0, ZS:6,5, T:3,6, F:9,7,  
CH:52,9, C:13,9, Ca:0,1

-Tejeskávé (L, G)  
-Teljes kiőrlésű diós kifli (G, L, T, O, D)

S:0,7, E:509,0, ZS:15,0, T:6,2, F:17,7,  
CH:73,9, C:34,6, Ca:126,0

### Ebéd

-Tárkonyos burgonyaleves (G, L, T, Z, M)  
-Lecsó (G, T, L, F, Z, H, O, M, C)  
-Búzakenyér (G)

S:5,6, E:1 083,0, ZS:15,2, T:1,1, F:30,5,  
CH:108,1, C:25,1, Ca:38,4

-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M)  
-Csirkecomb filé pörkölt (G, L, T, Z, M)  
-Sárgaborsófőzelék (G, L, T, Z, M)  
-Félbarna kenyér (G)

S:5,5, E:722,0, ZS:19,1, T:2,7, F:38,2,  
CH:90,3, C:7,2, Ca:25,4

-Húsleves (G, L, T, Z, M)  
-Sajtos tészta (G, T, L)  
-Búzakenyér (G)  
-Körte

S:3,6, E:877,0, ZS:30,1, T:12,7, F:26,8,  
CH:122,5, C:2,6, Ca:54,4

-Magyaros karfiolleves (G, L, T, Z, M)  
-Hagymás szelet (G, L, T, Z, M)  
-Tört burgonya (G, L, T, Z, M)  
-Vegyes savanyúság  
-Félbarna kenyér (G)

S:4,9, E:987,0, ZS:40,1, T:3,8, F:33,8,  
CH:108,3, C:5,5, Ca:24,2

-Zöldségleves (G, L, T, Z, M)  
-Tejszínes csirkemell (L, G, T, Z, M)  
-Párolt rizs (G, L, T, Z, M)  
-Mórai paraszt kenyér (G)  
-Alma

S:6,3, E:691,0, ZS:19,2, T:2,1, F:29,9,  
CH:102,5, C:3,8, Ca:59,5

### Uzsonna

-Margarin (L)  
-Zala felvágott (O)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)  
-Zöldpaprika

S:2,0, E:336,0, ZS:18,0, T:5,4, F:11,2,  
CH:31,2, C:2,2, Ca:10,0

-Tepertőkrém (M)  
-Félbarna kenyér (G)  
-Paradicsom

S:2,0, E:431,0, ZS:21,0, T:6,8, F:14,4,  
CH:44,5, C:1,4, Ca:38,4

-Margarin (L)  
-Sonkás felvágott  
-Búzakenyér (G)  
-Kígyóuborka

S:2,0, E:315,0, ZS:12,1, T:3,1, F:10,6,  
CH:41,2, C:0,3, Ca:37,5

-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

-Kockasajt (L)  
-Mórai paraszt kenyér (G)  
-Kápia paprika

S:0,7, E:162,0, ZS:6,5, T:4,0, F:6,1,  
CH:19,7, C:1,9, Ca:15,1

### Összesen

S:9,2, E:1 768,0, ZS:44,8, T:8,0, F:50,0,  
CH:192,1, C:39,5, Ca:72,9

S:9,1, E:1 687,0, ZS:61,4, T:23,4,  
F:71,6, CH:199,7, C:34,4, Ca:192,4

S:7,0, E:1 615,0, ZS:46,9, T:17,4,  
F:51,4, CH:244,0, C:20,8, Ca:217,0

S:7,7, E:1 700,0, ZS:60,1, T:16,1,  
F:52,1, CH:222,0, C:41,3, Ca:26,9

S:7,7, E:1 362,0, ZS:40,7, T:12,2,  
F:53,7, CH:196,1, C:40,3, Ca:200,6

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

C: csillagfürt  
P: puhatestűek