

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.12.16.

Kedd

2024.12.17.

Szerda

2024.12.18.

Csütörtök

2024.12.19.

Péntek

2024.12.20.

Tízórai

-Tej (L)
-Kakaós csiga (G, L, T, O)

S:1,3, E:487,0, ZS:25,9, T:6,5, F:12,1,
CH:50,1, C:10,4, Ca:0,0

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

S:0,8, E:544,0, ZS:16,7, T:7,4, F:21,2,
CH:75,5, C:39,6, Ca:126,0

-Gyümölcs joghurt (L)
-Sajtos bordáskifli (G, L, O)

S:3,3, E:428,0, ZS:9,2, T:2,4, F:14,1,
CH:70,1, C:18,0, Ca:125,0

-Tea
-Csirkehúsos pástétom
-Búzakenyér (G)

S:1,8, E:345,0, ZS:10,1, T:3,2, F:10,2,
CH:53,2, C:12,2, Ca:24,5

-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

Ebéd

-Tojásleves (G, L, T, Z, M)
-Rántott csirkemell (T, G, L, Z, M)
-Meggyszósz (G, L, T)
-Búzakenyér (G)

S:5,4, E:847,0, ZS:22,6, T:6,9, F:32,4,
CH:124,2, C:43,0, Ca:52,4

-Csontleves csigatésztával (G, L, T, Z, M)
-Gombás sertésragu (G, L, T, Z, M)
-Párolt rizs (G, L, T, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:6,9, E:753,0, ZS:18,0, T:1,7, F:32,5,
CH:112,6, C:4,0, Ca:139,2

-Bableves sertéshússal (G, L, T, Z, M)
-Túrós tészta (L, G, T)
-Búzakenyér (G)
-Körte

S:3,4, E:1 062,0, ZS:33,4, T:10,4,
F:39,6, CH:146,4, C:26,7, Ca:827,8

-Gyümölcsleves (G, L, T, M)
-Marhapörkölt (G, L, T, Z, M)
-Főtt burgonya
-Uborkasaláta
-Búzakenyér (G)

S:4,8, E:749,0, ZS:11,3, T:1,9, F:29,5,
CH:126,3, C:44,3, Ca:40,6

-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, M)
-Kókuszkočka (G, T)
-Félbarna kenyér (G)
-Szaloncukor (L)

S:3,2, E:638,0, ZS:3,5, T:0,5, F:22,7,
CH:126,2, C:2,1, Ca:34,3

Uzsonna

-Tepertőkrém (M)
-Búzakenyér (G)
-Zöldpaprika

S:1,8, E:389,0, ZS:20,3, T:6,6, F:10,7,
CH:40,7, C:1,4, Ca:31,4

-Sajtszelet (L)
-Margarin (L)
-Vizes zsemle (G)
-Paradicsom

S:2,3, E:577,0, ZS:22,5, T:10,5, F:23,4,
CH:68,6, C:0,5, Ca:41,4

-Natúr vajkrém (L)
-Csemege szalámi
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Kápia paprika

S:2,2, E:352,0, ZS:17,2, T:7,7, F:13,1,
CH:33,0, C:1,6, Ca:15,1

-Teljes kiőrlésű tarjás
croissant (G, T, S)

S:0,9, E:433,0, ZS:17,5, T:7,3, F:12,6,
CH:55,4, C:5,0, Ca:0,0

-Teavaj (L)
-Bécsi felvágott
-Félbarna kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:1,6, E:386,0, ZS:18,7, T:10,9, F:11,5,
CH:41,5, C:1,5, Ca:12,7

Összesen

S:8,5, E:1 722,0, ZS:68,7, T:20,0,
F:55,1, CH:214,9, C:54,8, Ca:83,9

S:10,0, E:1 875,0, ZS:57,3, T:19,6,
F:77,0, CH:256,7, C:44,0, Ca:306,6

S:8,9, E:1 842,0, ZS:59,8, T:20,4,
F:66,7, CH:249,5, C:46,2, Ca:967,9

S:7,5, E:1 527,0, ZS:38,8, T:12,4,
F:52,2, CH:234,9, C:61,4, Ca:65,1

S:6,3, E:1 339,0, ZS:28,8, T:15,1,
F:43,9, CH:220,6, C:17,4, Ca:47,1

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