

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
Tízórai	-Tea -Sajtkrém (L) -Búzakenyér (G) S:1,4, E:267,0, ZS:3,8, T:2,0, F:6,1, CH:51,9, C:13,3, Ca:168,2	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű gabonagolyó (G) -Császárszemle (G, S) S:2,2, E:408,0, ZS:12,6, T:5,7, F:13,5, CH:59,7, C:10,0, Ca:0,0	-Kakaó (L) -Foszlós kalács (G, L, T, O) S:1,3, E:481,0, ZS:12,4, T:7,2, F:19,3, CH:71,2, C:24,7, Ca:126,0	-Tea -Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Búzakenyér (G) S:1,8, E:325,0, ZS:9,2, T:3,5, F:8,7, CH:51,7, C:12,5, Ca:24,5	-Gyümölcs joghurt (L) -Szemes feles kifli (G, S) S:1,7, E:435,0, ZS:6,8, T:1,5, F:15,3, CH:73,6, C:18,5, Ca:125,0
Ebéd	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Temesvári tokány (G, L, T, Z, M) -Főtt tészta (G, T) -Búzakenyér (G) S:4,8, E:847,0, ZS:22,7, T:4,5, F:33,6, CH:124,4, C:4,6, Ca:76,4	-Zöldborsóleves (G, T, L, Z, M) -Panírozott sült hal (G, T, H) -Főtt burgonya -Tartármártás (T, L) -Búzakenyér (G) S:5,0, E:893,0, ZS:34,8, T:6,5, F:29,3, CH:109,5, C:5,5, Ca:65,0	-Grízgombóc leves (T, G, L, Z, M) -Székelykáposzta (G, L, T, Z, M) -Búzakenyér (G) -Müzlí szelet (G, L, F, O) S:16,0, E:695,0, ZS:24,3, T:5,5, F:29,4, CH:86,3, C:11,1, Ca:130,3	-Brokkolikrémleves levesgyönggyel (L, G, Z, T, M) -Rizseshús (G, L, T, Z, M) -Céklasaláta -Búzakenyér (G) S:7,1, E:894,0, ZS:28,4, T:4,5, F:32,7, CH:124,9, C:7,3, Ca:229,9	-Húsleves (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, T, L) -Félbarna kenyér (G) -Mandarin S:3,9, E:899,0, ZS:31,3, T:13,0, F:30,4, CH:121,6, C:3,8, Ca:37,0
Uzsonna	-Tepertős pogácsa (G, T, O) -Alma S:7,4, E:480,0, ZS:25,3, T:8,2, F:13,2, CH:49,3, C:0,4, Ca:9,0	-Bécsi felvágott -Margarin (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom S:1,5, E:351,0, ZS:16,1, T:4,8, F:8,6, CH:43,1, C:0,1, Ca:65,8	-Kockasajt (L) -Tejes kifli (G, L) -Zöldpaprika S:1,6, E:400,0, ZS:9,5, T:4,6, F:14,2, CH:63,9, C:3,2, Ca:7,0	-Teavaj (L) -Méz -Búzakenyér (G) S:1,1, E:369,0, ZS:12,8, T:8,5, F:5,5, CH:59,5, C:20,8, Ca:27,0	-Diákcsemege -Natúr vajkrém (L) -Félbarna kenyér (G) -Kígyóuborka S:2,5, E:396,0, ZS:18,3, T:8,3, F:14,7, CH:41,9, C:2,0, Ca:10,1
Összesen	S:13,7, E:1 594,0, ZS:51,8, T:14,7, F:52,9, CH:225,6, C:18,3, Ca:253,6	S:8,7, E:1 652,0, ZS:63,5, T:17,0, F:51,4, CH:212,2, C:15,6, Ca:130,8	S:18,8, E:1 576,0, ZS:46,2, T:17,4, F:62,9, CH:221,4, C:39,1, Ca:263,3	S:9,9, E:1 588,0, ZS:50,5, T:16,4, F:46,8, CH:236,1, C:40,6, Ca:281,3	S:8,1, E:1 731,0, ZS:56,4, T:22,8, F:60,3, CH:237,0, C:24,3, Ca:172,1

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: csillagfűrt
P: puhatestűek