

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2025.03.10.

Kedd

2025.03.11.

Szerda

2025.03.12.

Csütörtök

2025.03.13.

Péntek

2025.03.14.

Tízórai

-Tea
-Magyaros vajkrém (L)
-Búzakenyér (G)

S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4,
CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5

-Kakaó (L)
-Burgonyás pogácsa (G, L, T)

S:0,3, E:211,0, ZS:7,7, T:5,2, F:10,4,
CH:24,8, C:24,4, Ca:126,0

-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
-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

-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

Ebéd

-Tárkonyos burgonyaleves (G, L, T, Z, M)
-Lecső (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

-Almaleves (G, L, T, Z, O, M)
-Paprikás burgonya virslivel (G, L, T, Z, M)
-Csemege uborka
-Búzakenyér (G)

S:7,9, E:881,0, ZS:30,3, T:8,6, F:21,4,
CH:126,1, C:43,7, Ca:24,4

-Hamis tyúkhúsleves (G, L, T, Z, M)
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, M)
-Sárgarépa főzelék (L, G)
-Búzakenyér (G)

S:6,6, E:797,0, ZS:22,3, T:3,3, F:55,7,
CH:90,5, C:24,3, Ca:166,7

-BrokkolikréMLEVES trappista sajttal (L, G, Z, T, M)
-Borsos tokány (G, L, T, Z, M)
-Bulgur (G, L, T, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:6,2, E:797,0, ZS:30,7, T:5,9, F:36,6,
CH:86,1, C:4,1, Ca:102,3

-Zöldborsóleves (G, T, L, Z, M)
-Sajtos tészta (G, T, L)
-Búzakenyér (G)
-Alma

S:4,6, E:860,0, ZS:30,4, T:12,7, F:29,4,
CH:114,4, C:2,9, Ca:68,6

Uzsonna

-Sajtszelet (L)
-Margarin (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:2,1, E:404,0, ZS:22,4, T:10,1, F:19,7,
CH:30,1, C:1,1, Ca:13,1

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

S:1,6, E:311,0, ZS:11,7, T:1,6, F:8,7,
CH:42,2, C:1,3, Ca:31,4

-Zala felvágott (O)
-Teavaj (L)
-Magvas kenyér (G)
-Retek

S:0,9, E:213,0, ZS:19,3, T:11,2, F:5,5,
CH:4,0, C:0,4, Ca:3,6

-Zabkeksz (G, L, T, D)
-Körte

S:132,0, E:178 052,0, ZS:6 000,3,
T:640,0, F:3 000,4, CH:26 812,0, C:9
200,0, Ca:16,0

-Sonkás szelet
-Margarin (L)
-Vizes zsemle (G)
-Paradicsom

S:2,3, E:460,0, ZS:12,4, T:3,5, F:15,3,
CH:70,1, C:0,4, Ca:41,4

Összesen

S:8,9, E:1 773,0, ZS:43,4, T:14,5,
F:56,6, CH:189,8, C:38,9, Ca:76,0

S:9,8, E:1 403,0, ZS:49,7, T:15,4,
F:40,5, CH:193,1, C:69,4, Ca:181,8

S:8,8, E:1 434,0, ZS:46,2, T:16,1,
F:75,2, CH:174,8, C:42,6, Ca:295,4

S:140,0, E:179 175,0, ZS:6 040,3,
T:649,4, F:3 045,7, CH:26 949,8, C:9
216,6, Ca:142,8

S:7,7, E:1 724,0, ZS:54,2, T:22,6,
F:58,5, CH:244,2, C:28,6, Ca:110,0

Jó étvágyat!

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, piztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek