

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.10.07.

Kedd

2024.10.08.

Szerda

2024.10.09.

Csütörtök

2024.10.10.

Péntek

2024.10.11.

Tízórai

-Tea  
-Harcapástétom (H, O)  
-Félbarna kenyér (G)

S:1,8, E:379,0, ZS:12,2, T:1,8, F:11,5,  
CH:54,0, C:13,3, Ca:0,1

-Kakaó (L)  
-Vaníliás rácsos

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

-Tea  
-Sajtkrém (L)  
-Mórai paraszt kenyér (G)

S:0,8, E:150,0, ZS:3,2, T:2,0, F:2,8,  
CH:27,3, C:13,3, Ca:143,8

-Gyümölcs joghurt (L)  
-Kukoricás buci (G, L, S)

S:2,2, E:401,0, ZS:9,6, T:5,0, F:15,2,  
CH:62,4, C:18,7, Ca:125,0

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

S:0,9, E:481,0, ZS:17,5, T:7,3, F:12,6,  
CH:67,4, C:17,0, Ca:0,1

Ebéd

-Bableves sertéshússal (G, L,  
T, Z, M)  
-Túrós tészta (L, G, T)  
-Félbarna kenyér (G)  
-Banán

S:3,6, E:1 165,0, ZS:33,9, T:10,6,  
F:44,0, CH:164,7, C:27,9, Ca:919,3

-Galuskaleves (G, T, L, Z, M)  
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z,  
M)  
-Zöldséges bulgur (G, L, T,  
Z, M)  
-Búzakenyér (G)

S:7,8, E:915,0, ZS:23,4, T:1,5, F:57,8,  
CH:108,3, C:3,6, Ca:42,3

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

S:7,2, E:764,0, ZS:29,7, T:8,6, F:18,1,  
CH:101,5, C:43,6, Ca:0,0

-Tojásleves (G, L, T, Z, M)  
-Fokhagymás sertésszelet (G,  
L, T, Z, M)  
-Zöldbab főzelék (G, L, T, Z,  
M)  
-Búzakenyér (G)

S:6,2, E:613,0, ZS:26,2, T:4,6, F:28,4,  
CH:63,4, C:5,2, Ca:124,9

-Karatlábéleves (G, L, T, Z,  
M)  
-Paradicsomos húsgombóc  
(G, T, L, Z, M)  
-Félbarna kenyér (G)

S:4,6, E:671,0, ZS:15,6, T:1,3, F:29,7,  
CH:101,8, C:27,4, Ca:25,2

Uzsonna

-Teavaj (L)  
-Csemege szalámi  
-Vizes zsemle (G)  
-Paradicsom

S:2,2, E:572,0, ZS:24,2, T:13,2, F:15,4,  
CH:69,0, C:0,5, Ca:41,0

-Zöldfűszeres vajkrém (L)  
-Búzakenyér (G)  
-Kápia paprika

S:1,3, E:252,0, ZS:5,9, T:3,3, F:7,1,  
CH:42,3, C:0,7, Ca:39,5

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

S:0,6, E:338,0, ZS:5,8, T:2,4, F:7,9,  
CH:61,8, C:15,4, Ca:16,0

-Teavaj (L)  
-Búzakenyér (G)  
-Kígyóuborka

S:1,1, E:299,0, ZS:12,9, T:8,5, F:5,9,  
CH:39,8, C:0,2, Ca:37,1

-Margarin (L)  
-Olasz felvágott (O)  
-Félbarna kenyér (G)  
-Zöldpaprika

S:2,1, E:388,0, ZS:17,7, T:5,5, F:13,4,  
CH:42,3, C:2,5, Ca:10,0

Összesen

S:7,6, E:2 116,0, ZS:70,3, T:25,6,  
F:71,0, CH:287,7, C:41,7, Ca:960,4

S:9,4, E:1 378,0, ZS:37,1, T:10,0,  
F:75,3, CH:175,4, C:28,7, Ca:207,8

S:8,6, E:1 252,0, ZS:38,7, T:12,9,  
F:28,8, CH:190,6, C:72,3, Ca:159,8

S:9,5, E:1 313,0, ZS:48,7, T:18,1,  
F:49,4, CH:165,6, C:24,1, Ca:287,1

S:7,5, E:1 540,0, ZS:50,8, T:14,0,  
F:55,6, CH:211,4, C:46,9, Ca:35,3

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

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek