

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2025.01.13.

Kedd

2025.01.14.

Szerda

2025.01.15.

Csütörtök

2025.01.16.

Péntek

2025.01.17.

Tízórai

-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

-Kakaó (L)
-Sajtos pogácsa (G, L, T, O)

S:7,7, E:644,0, ZS:32,4, T:13,4, F:23,4,
CH:63,6, C:24,8, Ca:126,0

-Gyümölcs joghurt (L)
-Sós pereg (G, L, T, O)

S:1,1, E:394,0, ZS:6,5, T:2,9, F:12,8,
CH:69,0, C:20,4, Ca:125,0

-Tea
-Natúr 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

-Tea
-Lekváros bukta (G, L, T)

S:3,2, E:1 181,0, ZS:16,0, T:5,6, F:28,8,
CH:226,0, C:12,8, Ca:0,1

Ebéd

-Galuskaleves (G, T, L, Z, M)
-Fasírozott (T, G, L, Z, M)
-Zöldbab főzelék (G, L, T, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:7,7, E:868,0, ZS:40,6, T:10,8, F:30,9,
CH:91,4, C:6,5, Ca:129,6

-Karalábéleves (G, L, T, Z, M)
-Milánói makaróni trappista sajttal (G, T, L, Z, M)
-Búzakenyér (G)

S:8,6, E:856,0, ZS:25,2, T:8,6, F:40,9,
CH:115,5, C:8,7, Ca:38,4

-Burgonyaleves (G, L, T, Z, M)
-Tejszínes csirkemell (L, G, T, Z, M)
-Zöldséges kuszkusz (G, L, T, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:5,5, E:772,0, ZS:18,1, T:2,1, F:39,0,
CH:112,6, C:7,5, Ca:34,7

-Meggyleves (G, L, T, M)
-Hagymás szelet (G, L, T, Z, M)
-Főtt burgonya
-Búzakenyér (G)
-Csemege uborka

S:5,0, E:985,0, ZS:33,5, T:2,8, F:29,0,
CH:134,9, C:47,5, Ca:24,4

-Bableves (G, L, T, Z, M)
-Tejberizs kakaós porcukorral (L)
-Búzakenyér (G)
-Körte

S:13,3, E:959,0, ZS:11,8, T:5,0, F:25,5,
CH:185,5, C:51,3, Ca:106,5

Uzsonna

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

S:2,1, E:422,0, ZS:22,6, T:10,1, F:20,2,
CH:33,3, C:1,1, Ca:41,4

-Olasz felvágott (O)
-Teavaj (L)
-Vizes zsemle (G)
-Zöldpaprika

S:2,1, E:509,0, ZS:19,4, T:11,4, F:14,6,
CH:67,0, C:1,7, Ca:9,6

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

S:2,0, E:414,0, ZS:20,9, T:6,8, F:13,9,
CH:41,3, C:1,4, Ca:10,1

-Tejfölös túró (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Kápia paprika

S:1,2, E:273,0, ZS:9,2, T:5,4, F:12,1,
CH:33,9, C:2,7, Ca:375,1

-Tavaszi felvágott
-Margarin (L)
-Búzakenyér (G)
-Retek

S:1,7, E:359,0, ZS:18,4, T:5,4, F:8,5,
CH:40,2, C:0,8, Ca:28,4

Összesen

S:11,7, E:1 634,0, ZS:73,3, T:24,1,
F:61,2, CH:177,9, C:19,7, Ca:195,5

S:18,4, E:2 010,0, ZS:77,0, T:33,5,
F:78,9, CH:246,1, C:35,1, Ca:174,0

S:8,6, E:1 580,0, ZS:45,4, T:11,8,
F:65,7, CH:222,9, C:29,2, Ca:169,8

S:7,5, E:1 543,0, ZS:48,5, T:11,5,
F:47,5, CH:220,4, C:62,9, Ca:424,0

S:18,2, E:2 499,0, ZS:46,1, T:16,0,
F:62,8, CH:451,7, C:64,9, Ca:135,0

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