

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2021.10.11.

Kedd

2021.10.12.

Szerda

2021.10.13.

Csütörtök

2021.10.14.

Péntek

2021.10.15.

Tízórai

-Tej (L)
-Sajtkrém (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)

S:1,7, E:306,0, ZS:9,6, T:5,8, F:13,6,
CH:40,3, C:12,1, Ca:115,0

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

S:0,7, E:503,0, ZS:15,4, T:6,6, F:18,0,
CH:71,0, C:35,2, Ca:132,0

-Gyümölcs joghurt (L)
-Pizzás csiga (G, L, T, O, K)

S:2,5, E:488,0, ZS:22,2, T:3,1, F:10,8,
CH:59,2, C:18,3, Ca:125,0

-Vaníliás tej (L)

S:0,2, E:172,0, ZS:6,2, T:4,2, F:6,6,
CH:22,6, C:22,6, Ca:132,0

-Tea
-Kenőmájas (L, O, G, T, M)
-Szemes feles kenyér (G, S)

S:1,5, E:272,0, ZS:10,8, T:3,7, F:8,7,
CH:33,0, C:9,9, Ca:0,1

Ebéd

-Karfiollevés (G, L, T, Z, M)
-Borsos tokány (G, L, T, Z,
M)
-Bulgur (G, L, T, Z, M)
-Félbarna kenyér (G)

S:6,3, E:751,0, ZS:24,8, T:2,2, F:33,4,
CH:89,9, C:5,2, Ca:29,9

-Paradicsomlevés (G, T)
-Citromos-vajas harcsa szelet
(H, G, L, T, Z, M)
-Petrezselymes burgonya (G,
L, T, Z, M)
-Szemes feles kenyér (G, S)

S:3,2, E:703,0, ZS:21,3, T:2,8, F:29,8,
CH:97,2, C:25,9, Ca:30,4

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

S:6,2, E:929,0, ZS:22,3, T:7,0, F:34,8,
CH:142,2, C:48,8, Ca:52,8

-Burgonyaleves (G, L, T, Z,
M)
-Párolt sertésszelet (G, L, T,
Z, M)
-Tököfzelék (G, L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)

S:6,7, E:665,0, ZS:23,8, T:4,5, F:30,6,
CH:77,1, C:8,5, Ca:54,4

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

S:12,8, E:1101,0, ZS:32,7, T:13,1,
F:39,2, CH:156,4, C:6,9, Ca:193,2

Uzsonna

-Körözött (L)
-Félbarna kenyér (G)
-Kígyóuborka

S:1,3, E:299,0, ZS:7,0, T:4,0, F:15,0,
CH:42,6, C:3,0, Ca:431,6

-Natúr vajkrém (L)
-Szemes feles kenyér (G, S)
-Paradicsom

S:0,9, E:208,0, ZS:6,6, T:2,8, F:7,2,
CH:27,8, C:1,0, Ca:38,4

-Margarin (L)
-Sonka felvágott
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)
-Zöldpaprika

S:2,2, E:281,0, ZS:10,7, T:2,8, F:12,4,
CH:32,7, C:2,5, Ca:10,8

-Lapkasajt (L)
-Búzakenyér (G)
-Kápia paprika

S:2,0, E:314,0, ZS:10,3, T:6,4, F:12,0,
CH:43,2, C:1,4, Ca:233,8

-Teavaj (L)
-Párizsi felvágott (L, O)
-Félbarna kenyér (G)
-Zöldhagyma

S:2,2, E:419,0, ZS:21,9, T:12,0, F:13,1,
CH:41,0, C:1,4, Ca:4,2

Összesen

S:9,3, E:1356,0, ZS:41,3, T:12,1,
F:61,9, CH:172,9, C:20,3, Ca:576,6

S:4,8, E:1414,0, ZS:43,4, T:12,2,
F:55,0, CH:196,0, C:62,1, Ca:200,8

S:11,0, E:1698,0, ZS:55,1, T:12,8,
F:57,9, CH:234,1, C:69,5, Ca:188,6

S:8,9, E:1152,0, ZS:40,3, T:15,1,
F:49,2, CH:142,9, C:32,5, Ca:420,2

S:16,5, E:1793,0, ZS:65,4, T:28,8,
F:60,9, CH:230,4, C:18,3, Ca:197,4

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az
élelmezésvezetőtől kérhető.

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid