

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2024.05.06.

Kedd
2024.05.07.

Szerda
2024.05.08.

Csütörtök
2024.05.09.

Péntek
2024.05.10.

Tízórai

-Tej 1,5% (L)
-Gépsonka (O)
-Margarin
-Paprika
-Korpás zsemle (G, O)

S:1,7, E:328,0, ZS:8,3, T:3,7, F:16,7,
CH:37,2, C:9,7, Ca:236,0

-Gyümölcsstea (erdei málna)
-Lapka sajt (L)
-Uborka
-Zsemle (G, O)

S:1,4, E:296,0, ZS:5,6, T:3,6, F:8,7,
CH:51,4, C:22,0, Ca:7,2

-Kakaó (L)
-Fatörzs (G, L, T)

S:0,2, E:340,0, ZS:7,3, T:2,0, F:9,8,
CH:51,2, C:16,1, Ca:236,0

-Gyümölcsstea (fahéjas szilva)
-Magyaros vajkrém
-Piros retek
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,1, E:308,0, ZS:10,1, T:0,0, F:6,5,
CH:50,1, C:20,8, Ca:45,8

-Tej 1,5% (L)
-Körözött (L)
-Paradicsom
-Teljes kiörlésű búzakenyér (G)

S:1,9, E:385,0, ZS:8,3, T:5,0, F:18,1,
CH:56,5, C:10,7, Ca:261,6

Ebéd

-Ragu leves (Z, G, T, F)
-Túrós tészta (G, L)
-Alma

S:0,9, E:765,0, ZS:26,9, T:8,1, F:38,7,
CH:96,6, C:17,7, Ca:160,2

-Daragaluska leves (G, T, Z)
-Fejlesztett bab főzelék (L, G)
-Lecsős krinolin (L, G)
-Teljes kiörlésű búzakenyér (G)

S:3,5, E:760,0, ZS:35,4, T:8,9, F:23,9,
CH:81,2, C:2,4, Ca:258,5

-Meggy leves (L, O)
-Gyros csirkemell ragu (G)
-Párolt rizs
-Csemege uborka (M)

S:1,2, E:616,0, ZS:16,0, T:3,5, F:31,4,
CH:81,4, C:20,7, Ca:92,2

-Tavaszi zöldségleves (Z, F, G, T)
-Húsgombóc paradicsom mártással (G, T)
-Félbarna kenyér (G)
-Gabonás keksz erdei gyümölcsös (G, L, T, O, D)

S:2,5, E:768,0, ZS:17,8, T:4,6, F:28,2,
CH:121,1, C:19,1, Ca:110,3

-Köménymagos leves (levesgyönggyel) (G, F, Z, L, T)
-Rántott halfilé (H, G, T)
-Burgonyapüré (L)
-Vegyes vágott savanyúság

S:1,6, E:724,0, ZS:35,0, T:10,6, F:29,1,
CH:55,6, C:3,5, Ca:39,3

Uzsonna

-Paradicsomos zöldségpástétom (hamé) (L, T, O)
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,6, E:222,0, ZS:9,1, T:0,7, F:6,4,
CH:30,3, C:1,8, Ca:12,8

-Pick Sertéspárizsi (L, O)
-Margarin
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,8, E:231,0, ZS:11,6, T:3,3, F:8,3,
CH:26,1, C:0,2, Ca:20,6

-Halpástétom (L, T, Z, H, O)
-Fejes saláta
-Teljes kiörlésű búzakenyér (G)

S:1,4, E:311,0, ZS:11,4, T:1,6, F:10,6,
CH:45,7, C:0,5, Ca:38,8

-Kockasajt (nat,zöldfűsz,sonkás,) (L)
-Kifli (G, O)

S:0,9, E:144,0, ZS:1,4, T:0,9, F:5,7,
CH:29,0, C:1,0, Ca:0,0

-Mizo immun+ gyümölcsjoghurt (L)

S:0,1, E:115,0, ZS:3,5, T:2,3, F:3,4,
CH:17,5, C:16,3, Ca:0,0

Összesen

S:3,2, E:1 315,0, ZS:44,3, T:12,5,
F:61,8, CH:164,1, C:29,2, Ca:408,9

S:5,7, E:1 287,0, ZS:52,5, T:15,8,
F:40,8, CH:158,8, C:24,6, Ca:286,2

S:2,9, E:1 267,0, ZS:34,7, T:7,1, F:51,9,
CH:178,4, C:37,2, Ca:367,0

S:3,4, E:1 220,0, ZS:29,3, T:5,6, F:40,5,
CH:200,3, C:41,0, Ca:156,0

S:3,7, E:1 224,0, ZS:46,8, T:17,9,
F:50,5, CH:129,7, C:30,4, Ca:300,9

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2024.05.13.

Kedd
2024.05.14.

Szerda
2024.05.15.

Csütörtök
2024.05.16.

Péntek
2024.05.17.

Tízórai

-Tej 1,5% (L)
-Sajtkrém Téliszalámis (L)
-Pritamin paprika
-Félbarna kenyér (G)

S:2,1, E:417,0, ZS:7,9, T:4,9, F:17,5,
CH:67,6, C:11,3, Ca:256,0

-Gyümölcsstea (sárgabarack és fügekaktusz)
-Olasz felvágott
-Margarin
-Uborka
-Zsemle (G, O)

S:1,4, E:344,0, ZS:11,7, T:4,4, F:8,2,
CH:50,6, C:21,1, Ca:7,2

-Maci kávé (L)
-Kalács (G, L, T)

S:0,7, E:351,0, ZS:8,1, T:4,6, F:11,1,
CH:57,9, C:26,1, Ca:267,2

-Gyümölcsstea (vadmeggy)
-Teavaj (L)
-Fejes saláta
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,0, E:377,0, ZS:19,1, T:11,7, F:5,5,
CH:47,9, C:20,9, Ca:34,6

-Tej 1,5% (L)
-Kacsamáj pástátom (L, T, O)
-Uborka
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,6, E:328,0, ZS:15,2, T:5,4, F:13,7,
CH:36,3, C:9,6, Ca:256,0

Ebéd

-Palóclevés (L, F, Z, G)
-Lekváros bukta 50 gr (pékmester) (G, L, T, D)
-Alma

S:1,3, E:755,0, ZS:20,6, T:6,4, F:27,9,
CH:117,7, C:31,9, Ca:106,2

-Rizsleves (Z, F)
-Paradicsomos káposztafőzelék (G)
-Dínó (dixi) (G, L, T, Z, M, S)
-Teljes kiörlésű búzakenyér (G)
-Müzli szelet (G, L, F, O, D, S)

S:3,0, E:722,0, ZS:21,4, T:4,2, F:20,0,
CH:110,8, C:10,3, Ca:120,6

-Lebbensleves (G, T)
-Sertés rizottó trappista sajttal (L)

S:0,9, E:617,0, ZS:25,0, T:2,5, F:28,1,
CH:67,2, C:0,2, Ca:229,8

-Csontleves (F, Z, G, T)
-Tökfőzelék (L, G)
-Sertés pörkölt (G)
-Teljes kiörlésű búzakenyér (G)

S:2,6, E:753,0, ZS:21,6, T:5,9, F:38,8,
CH:81,5, C:2,6, Ca:195,3

-Borsóleves (F, Z, G, T)
-Tejfölös csirkemell ragu (G, L)
-Tésztaköret (G)
-Túró rudi (L)

S:1,7, E:733,0, ZS:22,6, T:7,4, F:36,9,
CH:93,5, C:13,5, Ca:125,4

Uzsonna

-Tepertőkrém
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,3, E:256,0, ZS:14,8, T:5,1, F:7,4,
CH:25,6, C:0,1, Ca:12,8

-Mini méz 20 gr
-Kifli (G, O)

S:0,6, E:192,0, ZS:0,4, T:0,3, F:4,2,
CH:44,7, C:15,1, Ca:0,0

-Zala felvágott (O)
-Ewa margarin
-Paradicsom
-Zsemle (G, O)

S:1,3, E:227,0, ZS:8,3, T:2,8, F:7,7,
CH:30,1, C:0,2, Ca:3,6

-Diákcsemege (O)
-Ewa margarin
-Zsemle (G, O)

S:1,6, E:269,0, ZS:13,8, T:5,3, F:7,8,
CH:28,3, C:0,3, Ca:0,0

-Csokis puding (L)

S:0,0, E:191,0, ZS:4,8, T:3,1, F:5,1,
CH:31,1, C:27,4, Ca:0,0

Összesen

S:3,7, E:1 427,0, ZS:43,4, T:16,4,
F:52,7, CH:210,8, C:43,3, Ca:375,0

S:5,0, E:1 257,0, ZS:33,5, T:8,8, F:32,3,
CH:206,0, C:46,6, Ca:127,8

S:2,9, E:1 195,0, ZS:41,3, T:9,9, F:46,8,
CH:155,2, C:26,4, Ca:500,6

S:4,2, E:1 399,0, ZS:54,6, T:22,9,
F:52,0, CH:157,7, C:23,8, Ca:229,9

S:2,3, E:1 252,0, ZS:42,6, T:15,8,
F:55,7, CH:161,0, C:50,5, Ca:381,3

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: csillagfürt
P: puhatestűek