

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2024.09.16.

Kedd

2024.09.17.

Szerda

2024.09.18.

Csütörtök

2024.09.19.

Péntek

2024.09.20.

Tízórai

-Gyümölcslé 100% alma
-Paradicsomos
zöldségpástétom (hamé) (L,
T, O)
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:0,6, E:312,0, ZS:9,1, T:0,7, F:6,4,
CH:52,3, C:23,8, Ca:12,8

-Gyümölcsstea (sárgabarack és
fügekaktusz)
-Pulykamell sonka (O)
-Margarin
-Paradicsom
-Zsemle (G, O)

S:1,5, E:423,0, ZS:6,3, T:1,5, F:9,3,
CH:51,4, C:21,4, Ca:11,4

-Tej 1,5% (L)
-Croissant áfonyás (G, L, T,
D)

S:0,5, E:359,0, ZS:18,0, T:9,2, F:9,2,
CH:39,4, C:19,6, Ca:236,0

-Gyümölcsstea (erdei málna)
-Zöldfűszeres vajkrém
-Fejes saláta
-Magvas zsemle (G, L, S)

S:1,0, E:292,0, ZS:10,1, T:0,7, F:6,4,
CH:41,8, C:20,8, Ca:16,8

-Tej 1,5% (L)
-Füstölt-főtt tarja
-Uborka
-Ewa margarin
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,3, E:302,0, ZS:12,5, T:4,3, F:14,2,
CH:36,0, C:9,5, Ca:263,8

Ebéd

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

S:0,9, E:683,0, ZS:18,5, T:2,8, F:28,9,
CH:103,6, C:10,7, Ca:63,6

-Lebbencsleves (G, T)
-Székely káposzta (L, G)
-Teljes kiőrlésű búzakenyér
(G)

S:3,1, E:688,0, ZS:25,4, T:5,3, F:29,1,
CH:81,2, C:1,6, Ca:182,9

-Zöldséges daragaluska leves
(G, T, Z)
-Gyros csirkemell ragu (G)
-Párolt rizs
-Csemege uborka (M)

S:1,5, E:599,0, ZS:19,2, T:1,9, F:33,3,
CH:67,6, C:0,7, Ca:99,2

-Karfiol leves (Z, F, G, T)
-Húsgombóc paradicsom
mártással (G, T)
-Félbarna kenyér (G)
-Nápolyi ATTACK (G, L, T,
F, O, D)

S:2,5, E:821,0, ZS:25,4, T:10,2, F:28,0,
CH:119,0, C:24,2, Ca:119,9

-Rántott leves
levesgyönggyel (G, L, T)
-Csirkemell csíkok (G, L, T,
Z, O, M)
-Gyümölcsmártás (L, O)
-Bulgur (G)

S:2,0, E:733,0, ZS:29,6, T:5,4, F:29,7,
CH:84,4, C:18,4, Ca:24,2

Uzsonna

-Lapka sajt (L)
-Margarin
-Uborka
-Zsemle (G, O)

S:1,5, E:247,0, ZS:9,6, T:4,8, F:8,8,
CH:30,4, C:1,2, Ca:7,2

-Tepertőkrém
-Korpás zsemle (G, O)

S:0,9, E:264,0, ZS:13,1, T:5,4, F:7,4,
CH:26,5, C:0,4, Ca:0,0

-Körözött (Nádudvari) (L)
-Paprika
-Félbarna kenyér (G)

S:1,8, E:327,0, ZS:4,9, T:2,9, F:12,4,
CH:56,7, C:1,2, Ca:20,0

-Libamáj pástétom (L, T, O)
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:0,4, E:234,0, ZS:12,2, T:3,4, F:7,3,
CH:26,2, C:0,2, Ca:12,8

-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:3,1, E:1 242,0, ZS:37,2, T:8,3, F:44,0,
CH:186,3, C:35,7, Ca:83,5

S:5,5, E:1 375,0, ZS:44,9, T:12,1,
F:45,9, CH:159,2, C:23,4, Ca:194,3

S:3,9, E:1 285,0, ZS:42,1, T:14,1,
F:54,9, CH:163,7, C:21,5, Ca:355,2

S:3,9, E:1 347,0, ZS:47,7, T:14,3,
F:41,7, CH:187,0, C:45,3, Ca:149,4

S:3,3, E:1 226,0, ZS:46,9, T:12,8,
F:49,0, CH:151,5, C:55,2, Ca:287,9

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya

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

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2024.09.23.

Kedd
2024.09.24.

Szerda
2024.09.25.

Csütörtök
2024.09.26.

Péntek
2024.09.27.

Tízórai

-Tej 1,5% (L)
-Sajtkrém Medvehagymás (L)
-Félbarna kenyér (G)

S:2,1, E:409,0, ZS:8,7, T:6,2, F:16,8,
CH:64,6, C:10,2, Ca:256,0

-Gyümölcsstea (fahéjas szilva)
-Lazacos pástétom (L, T, Z, H, O)
-Paradicsom
-Zsemle (G, O)

S:0,9, E:307,0, ZS:7,5, T:1,2, F:7,7,
CH:51,5, C:21,2, Ca:3,6

-Kakaó (L)
-Kalács (G, L, T)

S:0,7, E:351,0, ZS:8,2, T:4,6, F:11,2,
CH:57,5, C:22,7, Ca:267,2

-Gyümölcsstea (vadmeggy)
-Teavaj (L)
-Fejes saláta
-Zsemle (G, O)

S:0,6, E:379,0, ZS:17,0, T:12,0, F:5,0,
CH:50,5, C:21,1, Ca:21,8

-Tej 1,5% (L)
-Csirkemell sonka (O)
-Paprika
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,9, E:267,0, ZS:7,4, T:2,0, F:15,8,
CH:36,7, C:9,8, Ca:256,6

Ebéd

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

S:1,3, E:711,0, ZS:15,6, T:4,4, F:26,1,
CH:119,8, C:31,3, Ca:53,9

-Magyaros rizsleves (Z, F)
-Finomfőzelék (G, L, F, Z)
-Virslis (O)
-Félbarna kenyér (G)
-Müzsli szelet (G, L, F, O, D, S)

S:3,6, E:742,0, ZS:28,3, T:8,3, F:21,8,
CH:98,0, C:2,4, Ca:130,0

-Zellerkrémleves (zeller) (L, O, F, Z, G, T)
-Rántott halfilé (H, G, T)
-Burgonyapüré (L)
-Cékla

S:1,5, E:723,0, ZS:30,1, T:9,7, F:32,1,
CH:75,9, C:2,8, Ca:87,4

-Árpagyöngy leves (Z, F)
-Sárgaborsó főzelék (G, L, M)
-Csirkepörkölt (G)
-Teljes kiörlésű kenyér (G)
-Túrós rudi (L)

S:2,1, E:790,0, ZS:22,9, T:6,0, F:38,8,
CH:94,2, C:9,0, Ca:141,1

-Erőleves (F, Z, G, T)
-Bolognai spagetti (G, L)
-Banán

S:1,2, E:766,0, ZS:21,4, T:4,2, F:43,6,
CH:100,9, C:17,8, Ca:405,4

Uzsonna

-Diákcsemege (O)
-Margarin
-Paprika
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:1,0, E:275,0, ZS:16,0, T:5,0, F:8,7,
CH:26,9, C:0,1, Ca:12,8

-Mogyorókrém (Nuttini) (L, F, O)
-Teljes kiörlésű búzakenyér (G)

S:1,4, E:354,0, ZS:8,2, T:1,9, F:8,9,
CH:55,6, C:8,3, Ca:22,0

-Olasz felvágott
-Uborka
-Margarin
-Teljes kiörlésű zsemle (G, L)

S:0,8, E:257,0, ZS:13,7, T:4,1, F:8,7,
CH:26,9, C:0,2, Ca:20,0

-Kockasajt (nat,zöldfűsz,sonkás,) (L)
-Teljes kiörlésű kifli (G)

S:0,3, E:127,0, ZS:1,9, T:0,6, F:3,2,
CH:10,1, C:0,7, Ca:0,0

-Gyümölcsös joghurt (lotti) (G, L, D)

S:0,1, E:86,0, ZS:1,4, T:1,0, F:3,8,
CH:14,4, C:13,3, Ca:150,0

Összesen

S:4,3, E:1 395,0, ZS:40,3, T:15,6,
F:51,5, CH:211,3, C:41,6, Ca:322,7

S:6,0, E:1 404,0, ZS:44,0, T:11,4,
F:38,3, CH:205,1, C:31,9, Ca:155,6

S:3,1, E:1 330,0, ZS:52,0, T:18,5,
F:51,9, CH:160,3, C:25,7, Ca:374,6

S:3,0, E:1 296,0, ZS:41,8, T:18,6,
F:47,0, CH:154,9, C:30,8, Ca:162,9

S:2,2, E:1 119,0, ZS:30,2, T:7,2, F:63,1,
CH:152,0, C:40,8, Ca:811,9

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, piztácia 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