

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2024.11.25.

Kedd
2024.11.26.

Szerda
2024.11.27.

Csütörtök
2024.11.28.

Péntek
2024.11.29.

Tízórai

-Tej 1,5% (L)
-Sajtkrém Téliszalámis (L)
-Uborka
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,2, E:293,0, ZS:7,5, T:4,6, F:14,0,
CH:41,7, C:10,8, Ca:257,0

-Gyümölcsstea (erdei málna)
-Pick Sertéspárizsi (L, O)
-Margarin
-Korpás zsemle (G, L)

S:1,4, E:325,0, ZS:10,1, T:3,7, F:8,5,
CH:47,4, C:21,3, Ca:7,8

-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 (sárgabarack és fügekaktusz)
-Körözött (Nádudvari) (L)
-Korpás zsemle (G, L)

S:0,9, E:280,0, ZS:4,6, T:2,7, F:8,4,
CH:48,3, C:21,8, Ca:0,0

-Tej 1,5% (L)
-Pulykamell sonka (O)
-Margarin
-Fejes saláta
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,8, E:436,0, ZS:9,8, T:3,5, F:16,7,
CH:39,9, C:9,8, Ca:274,4

Ebéd

-Hasé leves (Z, F, L, G)
-Darás tészta (G)
-Alma

S:0,9, E:707,0, ZS:20,8, T:4,6, F:28,0,
CH:105,1, C:11,5, Ca:79,8

-Lebbencsleves (G, T)
-Finomfőzelék (G, L, F, Z)
-Dínó (dixi) (G, L, T, Z, M, S)
-Félbarna kenyér (G)
-Nápolyi ATTACK (G, L, T, F, O, D)

S:3,0, E:920,0, ZS:36,8, T:12,1, F:24,9,
CH:117,8, C:14,0, Ca:104,5

-Fahéjas almaleves (L, O)
-Gyros csirkemell ragu (G)
-Párolt rizs
-Vegyes vágott savanyúság

S:1,2, E:703,0, ZS:16,9, T:3,6, F:32,3,
CH:87,7, C:21,3, Ca:94,8

-Borsóleves (F, Z, G, T)
-Gyuvecs (L)
-Mandarin

S:1,5, E:608,0, ZS:25,5, T:5,5, F:32,9,
CH:223,6, C:5,0, Ca:154,8

-Daragaluska leves (G, T, Z)
-Csikós tokány (F, Z, G, L)
-Bulgur (G)

S:1,2, E:656,0, ZS:30,1, T:4,7, F:29,6,
CH:64,0, C:0,7, Ca:79,7

Uzsonna

-Harcás pástétom (G, L, T, Z, H, O, D)
-Zsemle (G)

S:0,9, E:215,0, ZS:8,1, T:1,2, F:5,7,
CH:29,1, C:0,6, Ca:0,0

-Natur vajkrém
-Paprika
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:0,7, E:226,0, ZS:8,4, T:0,3, F:6,1,
CH:30,8, C:0,0, Ca:13,8

-Edami sajt (L)
-Ewa margarin
-Paradicsom
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,1, E:295,0, ZS:13,2, T:6,8, F:12,8,
CH:30,7, C:0,0, Ca:236,7

-Bártfai csemege szalámi
-Margarin
-Uborka
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,4, E:357,0, ZS:22,6, T:7,7, F:8,0,
CH:29,9, C:0,2, Ca:21,0

-Csokis puding(liegeois) (L)

S:0,1, E:163,0, ZS:4,2, T:2,8, F:2,1,
CH:28,7, C:22,8, Ca:0,0

Összesen

S:3,0, E:1 215,0, ZS:36,4, T:10,4,
F:47,7, CH:175,9, C:22,9, Ca:336,8

S:5,1, E:1 471,0, ZS:55,3, T:16,1,
F:39,5, CH:195,9, C:35,3, Ca:126,1

S:3,0, E:1 349,0, ZS:38,3, T:15,0,
F:56,3, CH:175,9, C:44,0, Ca:598,7

S:3,8, E:1 245,0, ZS:52,6, T:15,9,
F:49,2, CH:301,7, C:27,0, Ca:175,8

S:3,1, E:1 255,0, ZS:44,1, T:10,9,
F:48,3, CH:132,7, C:33,2, Ca:354,1

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

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2024.12.02.

Kedd
2024.12.03.

Szerda
2024.12.04.

Csütörtök
2024.12.05.

Péntek
2024.12.06.

Tízórai

-Tej 1,5% (L)
-Sajtkrém Tejszínes (L)
-Uborka
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,1, E:289,0, ZS:7,2, T:4,4, F:11,3,
CH:41,7, C:10,9, Ca:257,0

-Gyümölcsstea (fahéjas szilva)
-Gépsonka (O)
-Ewa margarin
-Paradicsom
-Zsemle (G)

S:1,5, E:320,0, ZS:4,9, T:1,6, F:10,1,
CH:50,6, C:21,0, Ca:3,6

-Tejeskávé (L)
-Croissant áfonyás (G, L, T, D)

S:0,6, E:419,0, ZS:18,8, T:9,7, F:10,8,
CH:51,2, C:31,1, Ca:295,0

-Gyümölcsstea (vadmeggy)
-Kenőmájás majorannás (M)
-Fejes saláta
-Zsemle (G)

S:1,4, E:330,0, ZS:8,9, T:3,4, F:10,1,
CH:50,4, C:21,0, Ca:16,8

-Tej 1,5% (L)
-Teavaj (L)
-Reszelt sárgarépa
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:0,9, E:396,0, ZS:20,3, T:14,0, F:11,4,
CH:42,0, C:9,5, Ca:266,0

Ebéd

-Palóclevés (L, F, Z, G)
-Kakaós kalács ebédhez (G, L, T)
-Banán

S:1,7, E:1 028,0, ZS:27,3, T:9,9, F:31,1,
CH:160,1, C:36,5, Ca:276,5

-Reszelttészta leves (G, F, Z, T)
-Sárgaborsó főzelék (G, L, M)
-Csirkemell pörkölt (F, Z, G)
-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G)
-Zabrudai málnás 30 gr (O)

S:2,5, E:789,0, ZS:22,7, T:5,6, F:37,3,
CH:97,6, C:8,8, Ca:104,5

-Meggy leves (L, O)
-Hal fasírozott (H, G, T)
-Burgonyapüré (L)
-Csemege uborka (M)

S:1,5, E:522,0, ZS:19,4, T:5,1, F:16,6,
CH:66,4, C:22,8, Ca:85,1

-Erőleves (F, Z, G, T)
-Paradicsomos káposztafőzelék (G)
-Natúr sertéskaraj (G)
-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G)
-Banán

S:2,8, E:902,0, ZS:21,5, T:5,9, F:47,5,
CH:128,7, C:24,8, Ca:272,9

-Árpagyöngy leves (Z, F)
-Csirke rizottó trappista sajttal (L)
-Bombi 45 gr (G, T, F, O, D)

S:0,4, E:754,0, ZS:21,5, T:4,5, F:33,5,
CH:99,8, C:14,9, Ca:241,4

Uzsonna

-Szalámis pástétom (hamé) (G, L, T, O)
-Félbarna kenyér (G)

S:1,9, E:393,0, ZS:12,4, T:4,6, F:12,2,
CH:56,7, C:0,9, Ca:20,0

-Virágméz
-Kifli (G, O)

S:0,6, E:186,0, ZS:0,4, T:0,3, F:4,2,
CH:44,6, C:16,8, Ca:1,2

-Zala felvágott (O)
-Paprika
-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L)

S:1,2, E:200,0, ZS:4,7, T:1,6, F:8,6,
CH:30,2, C:0,1, Ca:13,8

-Kockasajt (nat,zöldfűsz,sonkás,) (L)
-Teljes kiőrlésű 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:4,8, E:1 710,0, ZS:46,9, T:19,0,
F:54,6, CH:258,5, C:48,2, Ca:553,4

S:4,6, E:1 295,0, ZS:28,0, T:7,5, F:51,6,
CH:192,7, C:46,6, Ca:109,3

S:3,3, E:1 141,0, ZS:42,8, T:16,5,
F:35,9, CH:147,9, C:54,0, Ca:393,9

S:4,5, E:1 358,0, ZS:32,2, T:9,9, F:60,8,
CH:189,2, C:46,5, Ca:289,7

S:1,5, E:1 236,0, ZS:43,2, T:19,5,
F:48,6, CH:156,1, C:37,7, Ca:657,4

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, 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