

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2021.06.07.	Kedd 2021.06.08.	Szerda 2021.06.09.	Csütörtök 2021.06.10.	Péntek 2021.06.11.
Tízórai	-citromos tea -medve natúr sajt (L) -korpás kifli <i>S:2,4, E:489,0, ZS:12,6, T:7,8, F:7,5, CH:60,2, C:2,8, Ca:183,7</i>	-Tejbedara (L, G) <i>S:0,6, E:317,0, ZS:6,3, T:3,4, F:10,5, CH:53,1, C:8,7, Ca:239,2</i>	-nap mint nap joghurt -magvas kifli (G, L) <i>S:0,1, E:320,0, ZS:3,3, T:0,9, F:10,4, CH:62,2, C:13,9, Ca:121,0</i>	-citromos tea -baconos csavart <i>S:1,9, E:323,0, ZS:29,2, T:15,0, F:13,1, CH:48,7, C:2,6, Ca:12,6</i>	-Karamellás tej (L) -sertés májkrém -sajtos kifli (G, L) <i>S:0,3, E:620,0, ZS:19,7, T:4,5, F:21,9, CH:69,9, C:11,5, Ca:302,5</i>
Ebéd	-tárkonyos csirkeraguleves (Z, L, G) -sajtos pogácsa (G, L, T) -alma idared <i>S:1,4, E:631,0, ZS:31,2, T:4,8, F:29,6, CH:56,7, C:0,4, Ca:118,5</i>	-zöldségleves abc tésztával (Z, G, T) -sült sertés tarja -tejfölös burgonya főzelék (L, G) <i>S:3,0, E:554,0, ZS:22,6, T:3,5, F:22,3, CH:62,6, C:1,8, Ca:107,3</i>	-Almaleves (L, G) -Rántott csirkecomb (T, G) -rizs mexikói zöldség keverékkel (G, O) <i>S:2,9, E:579,0, ZS:19,9, T:4,0, F:33,0, CH:92,9, C:21,4, Ca:78,5</i>	-reszelttészta leves (Z, G, T) -húsgombóc (G, O, T) -paradicsom mártás (L, G) <i>S:1,6, E:487,0, ZS:17,2, T:3,1, F:23,4, CH:63,1, C:1,8, Ca:103,8</i>	-hamis gulyásleves (G, T) -zöldborsós sertés ragu (G) -bulgur (G) <i>S:1,6, E:558,0, ZS:22,2, T:2,4, F:83,8, CH:75,9, C:0,1, Ca:40,1</i>
Uzsonna	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -baromfi párizsi (O) -Uborka <i>S:1,1, E:237,0, ZS:2,5, T:0,4, F:13,5, CH:38,9, C:0,4, Ca:7,2</i>	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -pick sertés párizsi -Paradicsom <i>S:1,1, E:330,0, ZS:12,3, T:0,4, F:12,8, CH:40,7, C:0,0, Ca:18,7</i>	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -sárgabarack lekvár -Paradicsom <i>S:1,1, E:246,0, ZS:0,9, T:0,4, F:6,5, CH:51,9, C:8,0, Ca:6,7</i>	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -Zala felvágott -Paradicsom <i>S:1,1, E:300,0, ZS:8,9, T:0,4, F:12,6, CH:40,2, C:0,0, Ca:6,7</i>	-müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S) <i>S:0,0, E:66,0, ZS:1,3, T:0,0, F:0,9, CH:15,1, C:1,6, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:4,8, E:1 357,0, ZS:46,3, T:13,1, F:50,6, CH:155,8, C:3,7, Ca:309,4</i>	<i>S:4,6, E:1 201,0, ZS:41,2, T:7,2, F:45,6, CH:156,4, C:10,5, Ca:365,1</i>	<i>S:4,0, E:1 145,0, ZS:24,1, T:5,3, F:49,9, CH:206,9, C:43,3, Ca:206,3</i>	<i>S:4,6, E:1 109,0, ZS:55,3, T:18,5, F:49,1, CH:151,9, C:4,4, Ca:123,1</i>	<i>S:1,9, E:1 244,0, ZS:43,2, T:6,9, F:106,7, CH:160,8, C:13,2, Ca:342,6</i>

Jó étvágyat!

A változtatás jogát fenntartjuk.

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