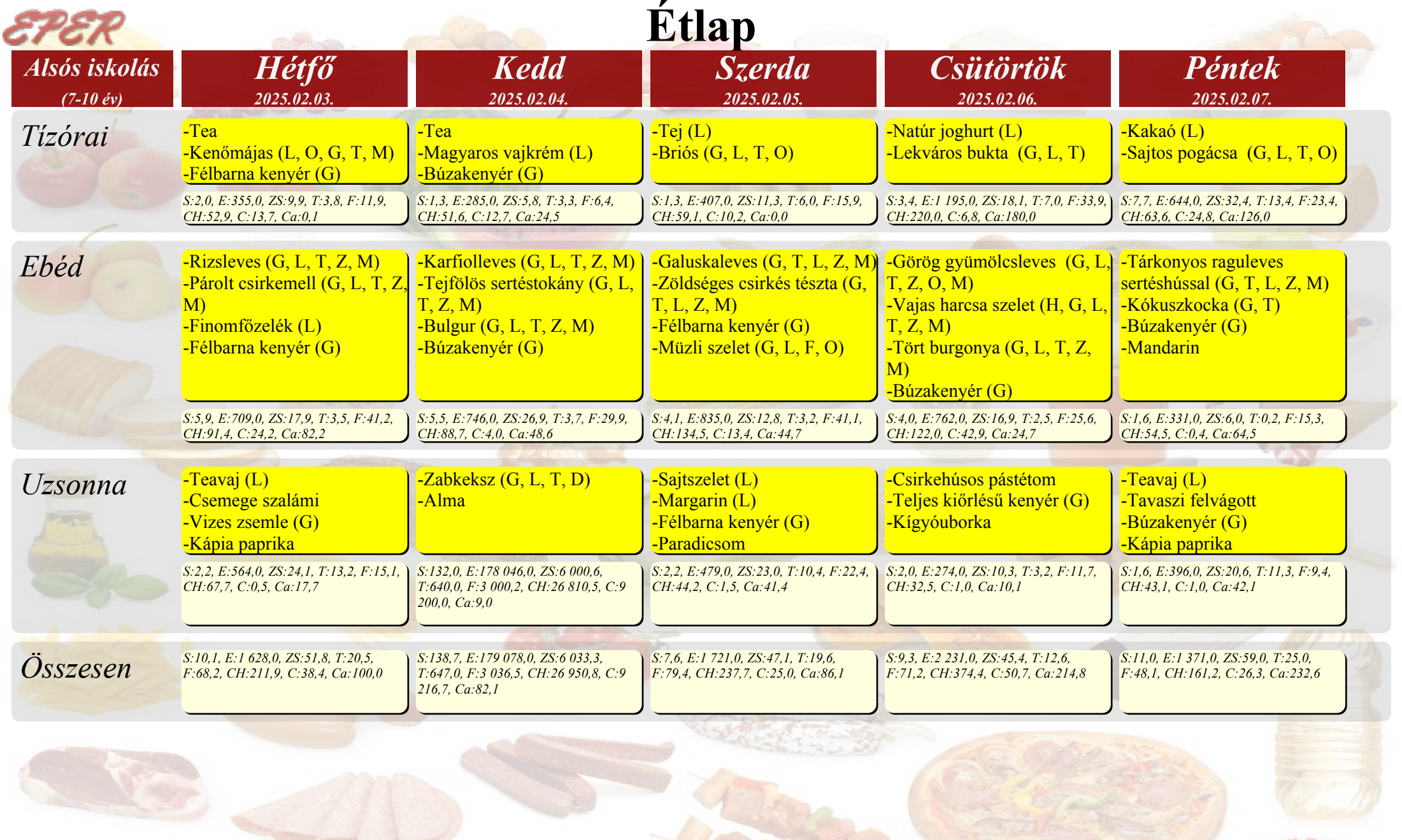




Étlap

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	-Tea -Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Félbarna kenyér (G) <i>S:2,0, E:355,0, ZS:9,9, T:3,8, F:11,9, CH:52,9, C:13,7, Ca:0,1</i>	-Tea -Magyaros vajkrém (L) -Búzákenyér (G) <i>S:1,3, E:285,0, ZS:5,8, T:3,3, F:6,4, CH:51,6, C:12,7, Ca:24,5</i>	-Tej (L) -Briós (G, L, T, O) <i>S:1,3, E:407,0, ZS:11,3, T:6,0, F:15,9, CH:59,1, C:10,2, Ca:0,0</i>	-Natúr joghurt (L) -Lekváros bukta (G, L, T) <i>S:3,4, E:1 195,0, ZS:18,1, T:7,0, F:33,9, CH:220,0, C:6,8, Ca:180,0</i>	-Kakaó (L) -Sajtos pogácsa (G, L, T, O) <i>S:7,7, E:644,0, ZS:32,4, T:13,4, F:23,4, CH:63,6, C:24,8, Ca:126,0</i>
Ebéd	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) -Finomfőzelék (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:5,9, E:709,0, ZS:17,9, T:3,5, F:41,2, CH:91,4, C:24,2, Ca:82,2</i>	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Tejfölös sertéstokány (G, L, T, Z, M) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Búzákenyér (G) <i>S:5,5, E:746,0, ZS:26,9, T:3,7, F:29,9, CH:88,7, C:4,0, Ca:48,6</i>	-Galuskaleves (G, T, L, Z, M) -Zöldséges csirkés tészta (G, T, L, Z, M) -Félbarna kenyér (G) -Müzli szelet (G, L, F, O) <i>S:4,1, E:835,0, ZS:12,8, T:3,2, F:41,1, CH:134,5, C:13,4, Ca:44,7</i>	-Görög gyümölcsleves (G, L, T, Z, O, M) -Vajas harcsa szelet (H, G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Búzákenyér (G) <i>S:4,0, E:762,0, ZS:16,9, T:2,5, F:25,6, CH:122,0, C:42,9, Ca:24,7</i>	-Tárkonyos raguleves sertéshússal (G, T, L, Z, M) -Kókuszkočka (G, T) -Búzákenyér (G) -Mandarin <i>S:1,6, E:331,0, ZS:6,0, T:0,2, F:15,3, CH:54,5, C:0,4, Ca:64,5</i>
Uzsonna	-Teavaj (L) -Csemege szalámi -Vizes zsemle (G) -Kápia paprika <i>S:2,2, E:564,0, ZS:24,1, T:13,2, F:15,1, CH:67,7, C:0,5, Ca:17,7</i>	-Zabkeksz (G, L, T, D) -Alma <i>S:132,0, E:178 046,0, ZS:6 000,6, T:640,0, F:3 000,2, CH:26 810,5, C:9 200,0, Ca:9,0</i>	-Sajtszelet (L) -Margarin (L) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom <i>S:2,2, E:479,0, ZS:23,0, T:10,4, F:22,4, CH:44,2, C:1,5, Ca:41,4</i>	-Csirkehúsos pástétom -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóborka <i>S:2,0, E:274,0, ZS:10,3, T:3,2, F:11,7, CH:32,5, C:1,0, Ca:10,1</i>	-Teavaj (L) -Tavaszi felvágott -Búzákenyér (G) -Kápia paprika <i>S:1,6, E:396,0, ZS:20,6, T:11,3, F:9,4, CH:43,1, C:1,0, Ca:42,1</i>
Összesen	<i>S:10,1, E:1 628,0, ZS:51,8, T:20,5, F:68,2, CH:211,9, C:38,4, Ca:100,0</i>	<i>S:138,7, E:179 078,0, ZS:6 033,3, T:647,0, F:3 036,5, CH:26 950,8, C:9 216,7, Ca:82,1</i>	<i>S:7,6, E:1 721,0, ZS:47,1, T:19,6, F:79,4, CH:237,7, C:25,0, Ca:86,1</i>	<i>S:9,3, E:2 231,0, ZS:45,4, T:12,6, F:71,2, CH:374,4, C:50,7, Ca:214,8</i>	<i>S:11,0, E:1 371,0, ZS:59,0, T:25,0, F:48,1, CH:161,2, C:26,3, Ca:232,6</i>

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől 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