

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Tízórai	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Körte	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Narancs	-Tej laktózmentes -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Mandarin	-Kakaós tej laktózmentes -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Narancs
	S:0,1, E:265,0, ZS:5,4, T:0,0, F:8,0, CH:48,6, C:6,7, Ca:81,8	S:0,3, E:357,0, ZS:2,8, T:2,5, F:12,4, CH:55,2, C:39,4, Ca:27,6	S:0,8, E:376,0, ZS:6,3, T:4,1, F:16,1, CH:46,1, C:19,2, Ca:21,6	S:0,3, E:262,0, ZS:2,9, T:2,5, F:10,4, CH:33,1, C:20,0, Ca:42,2	S:1,2, E:462,0, ZS:13,5, T:6,8, F:19,9, CH:45,4, C:19,3, Ca:46,8
Ebéd	-Daragaluska leves (Z, G, T) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Tésztaköret (G, T)	-Burgonyaleves főtt tojással tejmentes (fehér) (G, Z, T) -Grízes metélt tojásmentes (G)	-Almaleves tejmentes (G) -Rakott karfiol pulykahússal tej- tojásmentes	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Rozskenyér (G)	-Csirkeraguleves (Z, G) -Sajtos metélt laktózmentes (G, T)
	S:2,8, E:671,0, ZS:16,5, T:0,0, F:26,6, CH:61,3, C:0,9, Ca:38,8	S:3,0, E:646,0, ZS:10,8, T:0,0, F:15,8, CH:115,9, C:21,6, Ca:32,6	S:1,8, E:380,0, ZS:10,5, T:0,2, F:14,6, CH:46,7, C:8,3, Ca:15,2	S:3,1, E:573,0, ZS:18,0, T:0,0, F:26,5, CH:66,7, C:6,6, Ca:59,2	S:2,5, E:508,0, ZS:21,3, T:0,0, F:21,2, CH:55,7, C:4,1, Ca:34,7
Uzsonna	-Főtt virsli allergénmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db)	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)	-Gyümölcsös tejbedara laktózmentes (G)	-Harcsapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Paprika
	S:2,6, E:406,0, ZS:22,8, T:9,1, F:16,2, CH:33,1, C:0,4, Ca:39,6	S:0,1, E:158,0, ZS:3,4, T:0,1, F:6,6, CH:25,1, C:19,8, Ca:0,0	S:0,7, E:204,0, ZS:2,0, T:0,2, F:5,9, CH:38,4, C:1,1, Ca:11,7	S:0,6, E:271,0, ZS:1,3, T:2,1, F:8,7, CH:40,6, C:10,9, Ca:6,9	S:0,4, E:269,0, ZS:7,9, T:1,1, F:8,6, CH:37,1, C:0,3, Ca:0,0
Összesen	S:5,5, E:1342,0, ZS:44,7, T:9,2, F:50,8, CH:143,0, C:8,0, Ca:160,3	S:3,4, E:1161,0, ZS:17,0, T:2,6, F:34,8, CH:196,1, C:80,8, Ca:60,2	S:3,3, E:960,0, ZS:18,8, T:4,5, F:36,5, CH:131,3, C:28,7, Ca:48,5	S:4,0, E:1106,0, ZS:22,2, T:4,7, F:45,5, CH:140,3, C:37,5, Ca:108,4	S:4,2, E:1239,0, ZS:42,7, T:8,0, F:49,6, CH:138,2, C:23,7, Ca:81,5

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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	

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2024.04.29.	<i>Kedd</i> 2024.04.30.	<i>Szerda</i> 2024.05.01.	<i>Csütörtök</i> 2024.05.02.	<i>Péntek</i> 2024.05.03.
<i>Tízórai</i>	-Tej laktózmentes -Ausztria szalámi -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Gyümölcsstea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Kakaós tej laktózmentes -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Mandarin	-Mézesteá -Medve sajt laktózmentes -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Uborka
	S:0,6, E:252,0, ZS:4,1, T:1,2, F:7,4, CH:44,7, C:7,6, Ca:7,9	S:0,8, E:391,0, ZS:6,7, T:4,1, F:15,7, CH:48,4, C:22,8, Ca:28,3	S:0,3, E:260,0, ZS:2,4, T:2,5, F:7,5, CH:52,5, C:10,0, Ca:46,8	S:0,9, E:326,0, ZS:5,7, T:4,0, F:17,1, CH:33,3, C:12,0, Ca:54,0	S:1,0, E:392,0, ZS:6,8, T:3,9, F:17,7, CH:48,9, C:18,3, Ca:81,8
<i>Ebéd</i>	-Zöldborsóleves tojásmentes (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt bulgur (G) -Vegyes vágott (M, K)	-Sárgarépa krémleves tejmentes (G) -Brassói aprópecsenye -Vegyes vágott (M, K)	-Tojásos leves (G, T) -Csirkemáj rizottó tejmentes -Körte	-Szilvaleves tejmentes (G) -Milánói makaróni tejmentes, tojásmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Sárgaborsóleves tejtojásmentes (G) -Tejbedara laktózmentes (G) -Mandarin
	S:4,1, E:656,0, ZS:27,8, T:7,8, F:25,7, CH:60,9, C:6,7, Ca:28,5	S:3,4, E:619,0, ZS:18,5, T:9,0, F:24,6, CH:65,7, C:5,7, Ca:42,0	S:2,7, E:533,0, ZS:17,2, T:0,2, F:24,2, CH:70,4, C:11,9, Ca:34,3	S:1,8, E:760,0, ZS:14,7, T:0,0, F:26,5, CH:118,1, C:17,9, Ca:2,5	S:2,1, E:547,0, ZS:10,8, T:2,3, F:19,3, CH:78,1, C:20,9, Ca:52,7
<i>Uzsonna</i>	-Tejbezaphehely tejmentes (G)	-Sült alma -Abonett (2 db)	-Sajt laktózmentes -Rozskenyér (G) -Paprika	-Gyümölcsrizs laktózmentes	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G)
	S:0,5, E:276,0, ZS:4,2, T:0,6, F:5,9, CH:42,8, C:10,5, Ca:16,6	S:0,2, E:108,0, ZS:0,8, T:0,1, F:1,8, CH:24,2, C:7,4, Ca:7,2	S:0,0, E:179,0, ZS:0,9, T:0,0, F:6,2, CH:35,6, C:0,2, Ca:0,0	S:0,5, E:291,0, ZS:1,0, T:1,8, F:8,4, CH:49,8, C:9,6, Ca:9,5	S:0,4, E:139,0, ZS:4,0, T:0,7, F:4,9, CH:18,8, C:0,2, Ca:1,0
<i>Összesen</i>	S:5,1, E:1 184,0, ZS:36,1, T:9,7, F:39,1, CH:148,4, C:24,8, Ca:53,0	S:4,3, E:1 118,0, ZS:25,9, T:13,2, F:42,1, CH:138,4, C:35,9, Ca:77,5	S:2,9, E:972,0, ZS:20,4, T:2,6, F:37,9, CH:158,5, C:22,1, Ca:81,1	S:3,1, E:1 378,0, ZS:21,4, T:5,8, F:52,0, CH:201,2, C:39,5, Ca:65,9	S:3,4, E:1 079,0, ZS:21,5, T:6,8, F:41,9, CH:145,8, C:39,4, Ca:135,6

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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	