

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.
<b>Ebéd</b>	-Daragaluska leves GM (Z, T) -Kapros harcsapaprikás GM (H, L) -Tésztaköret GM	-Burgonyaleves glutén-, tejszínes (Z) -Túrógombóc GM (L, T)	-Almaleves mir. GM -Rakott karfiol sertéshússal (L)	-Csontleves GM, tojásmentes (Z) -Natúr sertés szelet GM -Paradicsomos káposztafőzelék GM -Müzliszelet GM (F, O)	-Csirkeraguleves GM (Z) -Sajtos metélt GM (L) -Alma, friss
	E:743,0, ZS:23,8, T:1,6, F:21,7, CH:64,3, C:2,1	E:397,0, ZS:15,6, T:5,6, F:21,0, CH:37,0, C:4,2	E:542,0, ZS:19,3, T:10,0, F:14,8, CH:48,8, C:9,1	E:548,0, ZS:24,4, T:2,0, F:22,7, CH:50,1, C:11,9	E:619,0, ZS:26,6, T:1,6, F:21,5, CH:68,5, C:9,3
<b>Uzsonna</b>	-Sárgarépas sajtkrém (L) -Gluténmentes kenyér	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Gluténmentes keksz, tejszínes diab. (O)	-Körözött (L) -Gluténmentes kenyér -Zöldhagyma	-Házi barackos joghurt (L) -Gluténmentes keksz, tejszínes diab. (O)	-Harcsapástétom (H) -Gluténmentes kenyér -Uborka
	E:284,0, ZS:12,0, T:0,1, F:4,4, CH:35,8, C:0,8	E:226,0, ZS:9,5, T:1,8, F:6,0, CH:31,8, C:16,6	E:263,0, ZS:7,3, T:2,7, F:6,5, CH:35,6, C:1,6	E:269,0, ZS:10,9, T:1,8, F:5,7, CH:33,9, C:6,2	E:294,0, ZS:11,7, T:1,2, F:4,6, CH:36,0, C:0,2
<b>Összesen</b>	E:1 027,0, ZS:35,8, T:1,7, F:26,1, CH:100,0, C:2,9	E:623,0, ZS:25,1, T:7,4, F:27,1, CH:68,7, C:20,8	E:805,0, ZS:26,6, T:12,7, F:21,3, CH:84,4, C:10,7	E:817,0, ZS:35,3, T:3,8, F:28,3, CH:84,0, C:18,1	E:913,0, ZS:38,3, T:2,8, F:26,1, CH:104,6, C:9,4

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezám  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Zöldborsóleves GM (Z)</li><li>-Csikóstokány sertéshúsból GM (L)</li><li>-Párolt rizs</li><li>-Vegyes vágott (M, K)</li><li>-Túró rudi (L)</li></ul> <p>E:711,0, ZS:26,5, T:9,8, F:24,3, CH:70,3, C:3,3</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Sárgarépa krémleves pirított tökmaggal GM</li><li>-Brassói aprópecsenye</li><li>-Savanyú uborka (M, K)</li></ul> <p>E:647,0, ZS:21,6, T:10,1, F:25,5, CH:65,2, C:6,4</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tojásos leves GM (T)</li><li>-Csirkemáj rizottó (L)</li><li>-Káposztasaláta</li></ul> <p>E:555,0, ZS:20,1, T:0,1, F:28,0, CH:65,6, C:0,1</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Szilvaleves (G)</li><li>-Milánói makaróni GM (L)</li></ul> <p>E:575,0, ZS:14,3, T:0,0, F:19,6, CH:83,8, C:2,0</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Sárgaborsóleves virslivel, GM</li><li>-Tejbedara GM (L)</li></ul> <p>E:475,0, ZS:21,2, T:4,1, F:20,0, CH:49,2, C:0,1</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Vajkrém (L)</li><li>-Gluténmentes kenyér</li><li>-Uborka</li></ul> <p>E:283,0, ZS:12,7, T:0,1, F:2,8, CH:35,0, C:0,6</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Lekvár 25 g</li><li>-Gluténmentes kenyér</li></ul> <p>E:261,0, ZS:4,6, T:0,1, F:1,5, CH:49,2, C:15,9</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tojáskrém (T, M, L)</li><li>-Gluténmentes kenyér</li><li>-Uborka</li></ul> <p>E:376,0, ZS:17,8, T:2,1, F:10,4, CH:35,2, C:1,1</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Joghurt, gyümölcsös (L)</li><li>-Gluténmentes keksz, tejmentes diab. (O)</li></ul> <p>E:226,0, ZS:9,5, T:1,8, F:6,0, CH:31,8, C:16,6</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tonhalkrém (H, M, T, L)</li><li>-Gluténmentes kenyér</li></ul> <p>E:286,0, ZS:12,9, T:1,4, F:3,8, CH:34,2, C:0,7</p>
<b>Összesen</b>	<p>E:993,0, ZS:39,2, T:9,9, F:27,0, CH:105,2, C:3,8</p>	<p>E:908,0, ZS:26,2, T:10,2, F:26,9, CH:114,4, C:22,2</p>	<p>E:931,0, ZS:37,8, T:2,3, F:38,3, CH:100,8, C:1,3</p>	<p>E:801,0, ZS:23,8, T:1,8, F:25,7, CH:115,5, C:18,6</p>	<p>E:760,0, ZS:34,1, T:5,5, F:23,8, CH:83,5, C:0,8</p>

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: csillagfürt
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	