

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	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Körte	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Narancs	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Mandarin	-Kávés rizsital (G) -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Narancs
	E:265,0, ZS:5,4, T:0,0, F:8,0, CH:48,6, C:6,7	E:422,0, ZS:3,2, T:0,3, F:7,4, CH:84,2, C:33,6	E:413,0, ZS:7,2, T:2,0, F:10,1, CH:66,3, C:18,4	E:327,0, ZS:3,3, T:0,3, F:5,4, CH:62,1, C:14,3	E:527,0, ZS:13,9, T:4,6, F:14,9, CH:74,4, C:13,6
Ebéd	-Daragaluska leves (Z, G, T) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Tésztaköret durum (G)	-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) -Sonkás rakott metélt tej-, tojásmentes (G)
	E:694,0, ZS:14,4, T:0,0, F:26,9, CH:68,7, C:0,9	E:646,0, ZS:10,8, T:0,0, F:15,8, CH:115,9, C:21,6	E:380,0, ZS:10,5, T:0,2, F:14,6, CH:46,7, C:8,3	E:573,0, ZS:18,0, T:0,0, F:26,5, CH:66,7, C:6,6	E:672,0, ZS:27,2, T:0,3, F:29,7, CH:69,7, C:6,7
Uzsonna	-Főtt virsli allergénmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)	-Gyümölcsös tejbedara tejmentes (G)	-Harcsapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Paprika
	E:406,0, ZS:22,8, T:9,1, F:16,2, CH:33,1, C:0,4	E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0	E:204,0, ZS:2,0, T:0,2, F:5,9, CH:38,4, C:1,1	E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1	E:269,0, ZS:7,9, T:1,1, F:8,6, CH:37,1, C:0,3
Összesen	E:1 365,0, ZS:42,7, T:9,2, F:51,0, CH:150,3, C:8,0	E:1 250,0, ZS:18,0, T:0,7, F:25,2, CH:234,3, C:67,2	E:997,0, ZS:19,8, T:2,3, F:30,6, CH:151,4, C:27,8	E:1 216,0, ZS:23,9, T:0,7, F:36,1, CH:186,8, C:32,0	E:1 468,0, ZS:49,0, T:6,0, F:53,2, CH:181,3, C:20,6

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	

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.
Tízórai	-Rizsital -Ausztria szalámi -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Gyümölcsstea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Kávés rizsital (G) -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Mandarin	-Mézestea -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Rizsital -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Uborka
	E:252,0, ZS:4,1, T:1,2, F:7,4, CH:44,7, C:7,6	E:428,0, ZS:7,7, T:2,0, F:9,7, CH:68,6, C:22,0	E:331,0, ZS:8,2, T:0,0, F:6,7, CH:58,4, C:9,2	E:391,0, ZS:6,2, T:1,7, F:12,1, CH:62,3, C:6,2	E:465,0, ZS:8,8, T:1,5, F:16,6, CH:80,5, C:19,5
Ebéd	-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 tejmentes (G) -Mandarin
	E:656,0, ZS:27,8, T:7,8, F:25,7, CH:60,9, C:6,7	E:619,0, ZS:18,5, T:9,0, F:24,6, CH:65,7, C:5,7	E:533,0, ZS:17,2, T:0,2, F:24,2, CH:70,4, C:11,9	E:760,0, ZS:14,7, T:0,0, F:26,5, CH:118,1, C:17,9	E:592,0, ZS:12,0, T:0,6, F:14,8, CH:95,6, C:21,1
Uzsonna	-Tejbe zabpehely tejmentes (G)	-Sült alma -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajt helyettesítő -Rozskenyér (G) -Paprika	-Gyümölcsrizs tejmentes	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) -Paradicsom
	E:276,0, ZS:4,2, T:0,6, F:5,9, CH:42,8, C:10,5	E:108,0, ZS:0,8, T:0,1, F:1,8, CH:24,2, C:7,4	E:265,0, ZS:7,8, T:0,0, F:6,2, CH:41,6, C:0,2	E:326,0, ZS:2,0, T:0,5, F:4,9, CH:63,5, C:9,8	E:139,0, ZS:4,0, T:0,7, F:4,9, CH:18,8, C:0,2
Összesen	E:1 184,0, ZS:36,1, T:9,7, F:39,1, CH:148,4, C:24,8	E:1 155,0, ZS:26,9, T:11,0, F:36,2, CH:158,6, C:35,1	E:1 129,0, ZS:33,2, T:0,2, F:37,2, CH:170,5, C:21,3	E:1 478,0, ZS:22,9, T:2,2, F:43,5, CH:243,9, C:33,9	E:1 196,0, ZS:24,9, T:2,8, F:36,3, CH:194,8, C:40,8

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	