

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.
Ebéd	-Daragaluska leves (Z, G, T) -Kapros harsapaprikás (H, L, G) -Tésztaköret durum (G)	-Burgonyaleves (G, Z) -Túrógombóc (L, G, T)	-Almaleves (G) -Rakott karfiol sertéshússal (L)	-Csontleves (Z, G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Banán	-Csirkeraguleves (Z, G) -Sajtos metélt (G, L) -Alma, friss
	S:1,6, E:759,0, ZS:19,2, T:1,6, F:27,6, CH:69,1, C:1,6, Ca:24,7	S:2,3, E:565,0, ZS:16,1, T:5,6, F:25,9, CH:72,0, C:5,0, Ca:103,4	S:1,1, E:518,0, ZS:17,2, T:8,6, F:15,3, CH:47,0, C:8,6, Ca:16,5	S:3,0, E:530,0, ZS:17,6, T:0,0, F:22,7, CH:60,8, C:28,8, Ca:191,2	S:2,0, E:645,0, ZS:27,3, T:1,6, F:26,7, CH:64,5, C:12,0, Ca:146,9
Összesen	S:1,6, E:759,0, ZS:19,2, T:1,6, F:27,6, CH:69,1, C:1,6, Ca:24,7	S:2,3, E:565,0, ZS:16,1, T:5,6, F:25,9, CH:72,0, C:5,0, Ca:103,4	S:1,1, E:518,0, ZS:17,2, T:8,6, F:15,3, CH:47,0, C:8,6, Ca:16,5	S:3,0, E:530,0, ZS:17,6, T:0,0, F:22,7, CH:60,8, C:28,8, Ca:191,2	S:2,0, E:645,0, ZS:27,3, T:1,6, F:26,7, CH:64,5, C:12,0, Ca:146,9

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
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.
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">-Zöldborsóleves (Z, G, T)-Csikóstokány sertéshúsból (L, G)-Párolt bulgur (G)-Vegyes vágott (M, K)	<ul style="list-style-type: none">-Sárgarépa krémleves (G)-Brassói aprópecsenye-Savanyú uborka (M, K)	<ul style="list-style-type: none">-Tojásos leves (G, T)-Csirkemáj rizottó (L)-Káposztasaláta	<ul style="list-style-type: none">-Szilvaleves (G)-Milánói makaróni (G, L)	<ul style="list-style-type: none">-Sárgaborsóleves virslivel (G)-Tejbedara (L, G)
	S:2,5, E:691,0, ZS:28,9, T:9,8, F:26,5, CH:61,6, C:3,8, Ca:28,5	S:2,4, E:633,0, ZS:19,7, T:10,1, F:25,0, CH:66,4, C:7,4, Ca:42,0	S:2,4, E:556,0, ZS:20,1, T:0,1, F:28,4, CH:65,4, C:0,2, Ca:130,1	S:1,5, E:693,0, ZS:20,1, T:4,6, F:22,8, CH:83,4, C:1,2, Ca:99,3	S:2,2, E:616,0, ZS:21,8, T:4,3, F:23,8, CH:78,4, C:0,2, Ca:268,3
Összesen	S:2,5, E:691,0, ZS:28,9, T:9,8, F:26,5, CH:61,6, C:3,8, Ca:28,5	S:2,4, E:633,0, ZS:19,7, T:10,1, F:25,0, CH:66,4, C:7,4, Ca:42,0	S:2,4, E:556,0, ZS:20,1, T:0,1, F:28,4, CH:65,4, C:0,2, Ca:130,1	S:1,5, E:693,0, ZS:20,1, T:4,6, F:22,8, CH:83,4, C:1,2, Ca:99,3	S:2,2, E:616,0, ZS:21,8, T:4,3, F:23,8, CH:78,4, C:0,2, Ca:268,3

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek