

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 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)
	S:2,4, E:694,0, ZS:14,4, T:0,0, F:26,9, CH:68,7, C:0,9, Ca:24,7	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:2,7, E:672,0, ZS:27,2, T:0,3, F:29,7, CH:69,7, C:6,7, Ca:19,7
Összesen	S:2,4, E:694,0, ZS:14,4, T:0,0, F:26,9, CH:68,7, C:0,9, Ca:24,7	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:2,7, E:672,0, ZS:27,2, T:0,3, F:29,7, CH:69,7, C:6,7, Ca:19,7

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	-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 tej-tojásmentes (G) -Tejbedara tejmentes (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:2,0, E:592,0, ZS:12,0, T:0,6, F:14,8, CH:95,6, C:21,1, Ca:52,7
Összesen	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:2,0, E:592,0, ZS:12,0, T:0,6, F:14,8, CH:95,6, C:21,1, Ca:52,7

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: szezám
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid