

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Ebéd	-Gríznokedli leves GM (Z, T) -Lecsős csirke -Párolt rizs E:531,0, ZS:16,9, T:0,4, F:24,8, CH:65,2, C:2,9	-Zsemle galuskaleves GM (T, Z) -Natúr sertés szelet GM -Burgonyafőzelék GM (L) E:414,0, ZS:13,8, T:1,5, F:22,2, CH:43,8, C:1,2	-Paradicsomleves GM, tojásmentes -Rakott kelkáposzta GM (L) E:476,0, ZS:19,7, T:6,9, F:13,5, CH:37,9, C:1,9	-Gyümölcsleves mir.GM, tejszínes -Fokhagymás flekken GM -Lencsefőzelék GM (M) E:507,0, ZS:17,4, T:0,0, F:30,4, CH:52,3, C:8,3	-Tárkonyos raguleves /sertés/ GM (Z) -Aranygaluska GM, tejszínes (T, D) -Alma, friss E:573,0, ZS:17,7, T:3,5, F:12,2, CH:76,6, C:15,8
Uzsonna	-Házi erdei gyümölcsös joghurt (L) -Gluténmentes keksz, tejszínes diab. (O) E:254,0, ZS:10,7, T:1,8, F:5,5, CH:36,0, C:3,0	-Lekvár 25 g -Gluténmentes kenyér E:261,0, ZS:4,6, T:0,1, F:1,5, CH:49,2, C:15,9	-Medve sajt (L) -Gluténmentes kenyér -Uborka E:248,0, ZS:8,2, T:2,4, F:4,4, CH:35,3, C:0,1	-Sült alma -Gluténmentes keksz, tejszínes diab. (O) E:194,0, ZS:7,4, T:1,8, F:2,2, CH:33,5, C:7,4	-Pogácsa GM (L, T) E:358,0, ZS:7,2, T:2,0, F:9,6, CH:58,1, C:1,0
Összesen	E:786,0, ZS:27,6, T:2,2, F:30,3, CH:101,2, C:6,0	E:675,0, ZS:18,4, T:1,6, F:23,6, CH:93,0, C:17,0	E:724,0, ZS:27,9, T:9,3, F:17,9, CH:73,2, C:2,0	E:701,0, ZS:24,8, T:1,8, F:32,6, CH:85,8, C:15,7	E:931,0, ZS:24,9, T:5,5, F:21,8, CH:134,7, C:16,8

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
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfidok, kéndioxid

P: puhatestűek

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Ebéd	-Meggyleves GM, tejmentes -Natúr halfilé (H) -Tört burgonya	-Csurgatott tészta leves GM (Z, T) -Natúr sertés szelet GM -Zöldborsófőzelék GM (L)	-Vegyes zöldségleves glutén-, tejmentes -Temesvári sertéstokány GM (L) -Párolt rizs -Savanyú uborka (M, K)	-Limonádé -Chilis bab	-Tejfölös burgonyaleves GM (L, Z) -Káposztás tészta GM
	E:673,0, ZS:10,8, T:0,0, F:22,9, CH:69,2, C:0,0	E:566,0, ZS:28,1, T:0,0, F:26,0, CH:52,6, C:0,9	E:750,0, ZS:29,7, T:11,0, F:25,1, CH:67,1, C:3,6	E:489,0, ZS:13,4, T:8,8, F:22,0, CH:40,4, C:4,2	E:451,0, ZS:8,4, T:1,5, F:8,2, CH:80,6, C:1,8
Uzsonna	-Sajtkrém (L) -Gluténmentes kenyér -Uborka	-Házi cseresznyés joghurt (L) -Gluténmentes keksz, tejmentes diab. (O)	-Medve sajt (L) -Gluténmentes kenyér -Uborka	-Kenőmájas (O) -Gluténmentes kenyér	-Meggyes túrókrém (édes) (L) -Gluténmentes keksz, tejmentes diab. (O)
	E:260,0, ZS:9,6, T:0,1, F:4,1, CH:35,5, C:0,1	E:257,0, ZS:10,7, T:1,8, F:6,0, CH:36,0, C:0,2	E:248,0, ZS:8,2, T:2,4, F:4,4, CH:35,3, C:0,1	E:325,0, ZS:15,7, T:0,1, F:7,8, CH:33,3, C:0,2	E:290,0, ZS:11,7, T:5,7, F:12,2, CH:33,9, C:2,9
Összesen	E:933,0, ZS:20,4, T:0,1, F:27,0, CH:104,6, C:0,1	E:823,0, ZS:38,8, T:1,8, F:32,0, CH:88,5, C:1,1	E:998,0, ZS:37,8, T:13,4, F:29,4, CH:102,4, C:3,7	E:813,0, ZS:29,0, T:8,9, F:29,8, CH:73,7, C:4,4	E:742,0, ZS:20,1, T:7,2, F:20,5, CH:114,5, C:4,7

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
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek