

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.
Tízórai	-Kakaós rizsital -Tarja felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek,póréhagyma,zöldhagyma -Narancs	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, hónapos -Mandarin	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G) -Eper	-Vaníliás rizsital -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Paprika
	E:474,0, ZS:11,3, T:2,5, F:14,6, CH:69,6, C:17,0	E:241,0, ZS:4,3, T:0,0, F:5,8, CH:44,5, C:7,6	E:426,0, ZS:2,3, T:0,3, F:7,1, CH:86,0, C:22,8	E:396,0, ZS:4,2, T:0,7, F:11,9, CH:65,0, C:12,3	E:396,0, ZS:3,8, T:0,3, F:6,5, CH:77,4, C:29,6
Ebéd	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Lecsós csirke -Párolt rizs	-Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Burgonyafőzelék tejmentes (G)	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Rakott kelkáposzta tej-tojásmentes (G)	-Gyümölcsleves mir. (G) -Fokhagymás flekken diéta (G) -Lencsefőzelék tejmentes (G, M)	-Tárkonyos raguleves /sertés/ tej- tojásmentes (G, Z) -Aranygaluska, házi tej-, tojásmentes (G, D)
	E:657,0, ZS:22,5, T:5,3, F:33,0, CH:65,0, C:3,3	E:454,0, ZS:13,4, T:0,0, F:24,5, CH:55,8, C:1,4	E:485,0, ZS:20,2, T:5,5, F:14,3, CH:41,2, C:5,1	E:671,0, ZS:18,6, T:0,1, F:33,2, CH:86,6, C:11,4	E:620,0, ZS:20,9, T:3,7, F:17,5, CH:76,5, C:10,8
Uzsonna	-Puding tejmentes -Abonett (2 db)	-Lekváros rozskenyér (G)	-Tonhalkrém (paradicsomos) rozskenyér (H, G) -Uborka	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	E:355,0, ZS:3,6, T:0,6, F:4,6, CH:65,0, C:12,3	E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5	E:220,0, ZS:4,2, T:0,7, F:7,6, CH:35,0, C:4,3	E:408,0, ZS:22,6, T:9,1, F:14,9, CH:34,1, C:0,4	E:226,0, ZS:2,4, T:0,2, F:7,3, CH:41,5, C:0,5
Összesen	E:1 486,0, ZS:37,4, T:8,4, F:52,2, CH:199,6, C:32,6	E:967,0, ZS:18,3, T:0,0, F:35,0, CH:161,0, C:39,5	E:1 132,0, ZS:26,7, T:6,4, F:28,9, CH:162,1, C:32,2	E:1 475,0, ZS:45,3, T:9,9, F:60,0, CH:185,7, C:24,2	E:1 242,0, ZS:27,0, T:4,2, F:31,3, CH:195,5, C:40,9

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, kén-dioxid	

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.
Tízórai	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Mandarin -Mandarin	-Rizsital -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Körte	-Rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss	-Rizsital -Ausztria szalámi -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Eper	-Tejeskávé tejmentes (G) -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Mandarin
	E:483,0, ZS:9,4, T:1,4, F:10,2, CH:77,1, C:18,0	E:452,0, ZS:10,0, T:0,3, F:8,4, CH:73,6, C:13,4	E:504,0, ZS:13,4, T:4,6, F:12,7, CH:70,9, C:6,3	E:422,0, ZS:7,1, T:1,7, F:9,9, CH:68,3, C:22,0	E:442,0, ZS:9,2, T:1,8, F:14,3, CH:76,3, C:19,5
Ebéd	-Meggyleves (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya	-Csupgátott tészta leves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G)	-Vegyes zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Temesvári sertéstokány tejmentes (G) -Párolt bulgur (G)	-Rostoslé 1 db -Chilis bab -Rozskenyér (G)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Káposztás tészta (G) -Alma (Jonatán) 100 g
	E:193,0, ZS:12,4, T:0,8, F:18,2, CH:87,8, C:1,8	E:571,0, ZS:27,1, T:0,2, F:25,4, CH:52,5, C:5,7	E:761,0, ZS:33,9, T:9,2, F:27,1, CH:64,8, C:3,7	E:651,0, ZS:13,9, T:8,8, F:27,4, CH:72,9, C:23,5	E:488,0, ZS:8,3, T:0,0, F:12,9, CH:85,3, C:1,1
Uzsonna	-Májas (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka	-Tápióka puding tejmentes
	E:433,0, ZS:26,4, T:9,2, F:12,2, CH:34,1, C:0,7	E:249,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,6, CH:47,6, C:2,4	E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0	E:227,0, ZS:7,6, T:0,0, F:4,9, CH:34,2, C:0,2	E:164,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:26,8, C:8,3
Összesen	E:2109,0, ZS:48,3, T:11,3, F:40,6, CH:198,9, C:20,5	E:1272,0, ZS:41,6, T:4,9, F:38,4, CH:173,7, C:21,5	E:1447,0, ZS:51,2, T:14,3, F:41,8, CH:170,1, C:22,0	E:1301,0, ZS:28,5, T:10,6, F:42,2, CH:175,3, C:45,7	E:1094,0, ZS:19,5, T:2,2, F:28,8, CH:188,4, C:28,8

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	