

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 tej laktózmentes -Tarja felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Narancs	-Tej laktózmentes -Zala felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, hónapos -Mandarin	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G) -Mandarin	-Karamellás tej laktózmentes -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Paprika -Eper
	S:1,2, E:409,0, ZS:10,9, T:4,7, F:19,6, CH:40,6, C:22,8, Ca:54,0	S:0,0, E:241,0, ZS:4,3, T:0,0, F:5,8, CH:44,5, C:7,6, Ca:7,9	S:0,3, E:357,0, ZS:2,8, T:2,5, F:12,4, CH:55,2, C:39,4, Ca:27,6	S:0,8, E:417,0, ZS:2,7, T:2,7, F:17,6, CH:61,8, C:12,1, Ca:33,7	S:0,3, E:277,0, ZS:2,4, T:2,5, F:10,7, CH:36,7, C:24,6, Ca:27,6
Ebéd	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Lecsős 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) -Sertéspörkölt -Lencsefőzelék tejmentes (G, M)	-Tárkonyos raguleves /sertés/ tej- tojásmentes (G, Z) -Aranygaluska, házi tej-, tojásmentes (G, D)
	S:3,5, E:657,0, ZS:22,5, T:5,3, F:33,0, CH:65,0, C:3,3, Ca:27,3	S:3,2, E:454,0, ZS:13,4, T:0,0, F:24,5, CH:55,8, C:1,4, Ca:37,1	S:2,9, E:485,0, ZS:20,2, T:5,5, F:14,3, CH:41,2, C:5,1, Ca:13,9	S:2,1, E:759,0, ZS:23,5, T:7,8, F:31,0, CH:83,8, C:11,4, Ca:58,7	S:1,6, E:620,0, ZS:20,9, T:3,7, F:17,5, CH:76,5, C:10,8, Ca:69,3
Uzsonna	-Pudingos keksz laktózmentes (G)	-Lekváros rozskenyér (G)	-Tonhalkrémes (paradicsomos) rozskenyér (H, G) -Uborka	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	S:0,5, E:340,0, ZS:3,0, T:3,0, F:10,3, CH:50,2, C:15,4, Ca:0,0	S:0,0, E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5, Ca:0,0	S:0,5, E:220,0, ZS:4,2, T:0,7, F:7,6, CH:35,0, C:4,3, Ca:14,6	S:2,5, E:408,0, ZS:22,6, T:9,1, F:14,9, CH:34,1, C:0,4, Ca:0,7	S:2,0, E:226,0, ZS:2,4, T:0,2, F:7,3, CH:41,5, C:0,5, Ca:6,5
Összesen	S:5,2, E:1 406,0, ZS:36,4, T:13,1, F:62,9, CH:155,7, C:41,5, Ca:81,3	S:3,2, E:967,0, ZS:18,3, T:0,0, F:35,0, CH:161,0, C:39,5, Ca:45,0	S:3,7, E:1 062,0, ZS:27,2, T:8,7, F:34,2, CH:131,3, C:48,8, Ca:56,1	S:5,4, E:1 584,0, ZS:48,8, T:19,6, F:63,5, CH:179,7, C:24,0, Ca:93,1	S:3,9, E:1 123,0, ZS:25,7, T:6,4, F:35,4, CH:154,7, C:35,9, Ca:103,4

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	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Mandarin	-Tej laktózmentes -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Körte	-Tej laktózmentes -Sajt laktózmentes -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Ausztia szalámi -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Narancs	-Tej laktózmentes -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Mandarin
	S:0,7, E:418,0, ZS:9,0, T:3,6, F:15,2, CH:48,1, C:23,8, Ca:0,0	S:0,3, E:302,0, ZS:2,7, T:2,5, F:13,4, CH:38,6, C:19,2, Ca:7,2	S:1,2, E:420,0, ZS:14,4, T:6,9, F:17,8, CH:36,5, C:18,3, Ca:56,6	S:0,9, E:343,0, ZS:5,8, T:3,7, F:15,3, CH:39,1, C:22,9, Ca:28,3	S:0,5, E:338,0, ZS:4,7, T:5,1, F:13,5, CH:44,3, C:18,9, Ca:42,2
Ebéd	-Meggyleves (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya	-Csupgattott 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	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Káposztás tészta (G)
	S:2,3, E:1 193,0, ZS:12,4, T:0,8, F:18,2, CH:87,8, C:1,8, Ca:36,2	S:3,7, E:571,0, ZS:27,1, T:0,2, F:25,4, CH:52,5, C:5,7, Ca:43,8	S:2,6, E:761,0, ZS:33,9, T:9,2, F:27,1, CH:64,8, C:3,7, Ca:15,3	S:0,7, E:495,0, ZS:13,3, T:8,8, F:22,5, CH:40,7, C:23,2, Ca:4,5	S:2,3, E:485,0, ZS:8,3, T:0,0, F:12,9, CH:84,8, C:0,6, Ca:53,9
Uzsonna	-Májás (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db)	-Medve sajt laktózmentes -Rozskenyér (G)	-Tápióka puding laktózmentes
	S:1,3, E:433,0, ZS:26,4, T:9,2, F:12,2, CH:34,1, C:0,7, Ca:1,9	S:0,0, E:249,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,6, CH:47,6, C:2,4, Ca:13,4	S:0,1, E:158,0, ZS:3,4, T:0,1, F:6,6, CH:25,1, C:19,8, Ca:0,0	S:0,2, E:170,0, ZS:1,6, T:2,5, F:5,6, CH:32,2, C:1,0, Ca:0,0	S:0,2, E:128,0, ZS:0,9, T:1,7, F:5,2, CH:12,6, C:8,1, Ca:0,0
Összesen	S:4,3, E:2 044,0, ZS:47,9, T:13,6, F:45,6, CH:169,9, C:26,2, Ca:38,1	S:4,1, E:1 122,0, ZS:34,3, T:7,2, F:43,4, CH:138,7, C:27,2, Ca:64,4	S:4,0, E:1 338,0, ZS:51,7, T:16,2, F:51,5, CH:126,4, C:41,8, Ca:71,9	S:1,8, E:1 008,0, ZS:20,8, T:15,0, F:43,4, CH:112,0, C:47,0, Ca:32,8	S:3,0, E:951,0, ZS:13,8, T:6,9, F:31,6, CH:141,7, C:27,7, Ca:96,1

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: csillagfürt
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	