

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Ebéd	-Karalábé leves (Z) -Tavaszi rakott harcsa (H, L, G)	-Zöldségleves (G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Kapros tökfőzelék (L, G)	-Csontleves (Z, G) -Debreceni tokány -Párolt bulgur (G)	-Paradicsomleves (G, T) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M, S) -Burgonyapüré (L) -Káposztasaláta	-Szárzabbableves (Z, G) -Meggyes kevert sütemény (L, G, T)
	S:1,5, E:541,0, ZS:11,0, T:3,0, F:22,9, CH:44,3, C:4,6, Ca:13,5	S:2,9, E:431,0, ZS:21,7, T:1,3, F:22,2, CH:31,3, C:4,9, Ca:44,6	S:1,6, E:561,0, ZS:25,3, T:6,3, F:21,6, CH:48,7, C:3,8, Ca:19,5	S:4,0, E:632,0, ZS:19,2, T:0,1, F:27,5, CH:72,4, C:2,5, Ca:137,9	S:0,8, E:600,0, ZS:23,2, T:1,1, F:17,2, CH:78,0, C:0,8, Ca:93,0
Összesen	S:1,5, E:541,0, ZS:11,0, T:3,0, F:22,9, CH:44,3, C:4,6, Ca:13,5	S:2,9, E:431,0, ZS:21,7, T:1,3, F:22,2, CH:31,3, C:4,9, Ca:44,6	S:1,6, E:561,0, ZS:25,3, T:6,3, F:21,6, CH:48,7, C:3,8, Ca:19,5	S:4,0, E:632,0, ZS:19,2, T:0,1, F:27,5, CH:72,4, C:2,5, Ca:137,9	S:0,8, E:600,0, ZS:23,2, T:1,1, F:17,2, CH:78,0, C:0,8, Ca:93,0

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.05.27.	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
Ebéd	-Szilvaleves (G) -Hentestokány sertéshúsból (G) -Kukoricás rizs -Eper	-Zsemle galuskaleves (G, T, Z) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Parajfőzelék (G, L)	-Zellerkrémleves (G, Z, L, T) -Magyaros burgonyás tarhonya húsmentes (G) -Fejes saláta	-Lebbencsleves (G, T) -Fokhagymás flekken (G, L, T, Z, O) -Szárzabb főzelék (L, G)	-Daragaluska leves (Z, G, T) -Bolognai spagetti (G, L) -Alma, friss
	S:1,9, E:848,0, ZS:28,2, T:7,9, F:23,7, CH:102,6, C:0,8, Ca:61,6	S:2,6, E:427,0, ZS:18,8, T:0,0, F:25,3, CH:36,1, C:1,4, Ca:211,5	S:4,2, E:527,0, ZS:20,2, T:1,2, F:10,8, CH:72,0, C:0,6, Ca:57,6	S:2,8, E:582,0, ZS:18,1, T:1,6, F:33,1, CH:64,0, C:1,8, Ca:72,0	S:1,9, E:683,0, ZS:24,2, T:5,2, F:25,2, CH:68,3, C:9,3, Ca:110,6
Összesen	S:1,9, E:848,0, ZS:28,2, T:7,9, F:23,7, CH:102,6, C:0,8, Ca:61,6	S:2,6, E:427,0, ZS:18,8, T:0,0, F:25,3, CH:36,1, C:1,4, Ca:211,5	S:4,2, E:527,0, ZS:20,2, T:1,2, F:10,8, CH:72,0, C:0,6, Ca:57,6	S:2,8, E:582,0, ZS:18,1, T:1,6, F:33,1, CH:64,0, C:1,8, Ca:72,0	S:1,9, E:683,0, ZS:24,2, T:5,2, F:25,2, CH:68,3, C:9,3, Ca:110,6

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: szulfidok, kéndioxid