

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 GM (Z) -Tavaszi rakott harcsa (H, L, G)	-Zöldségleves GM, tojásmentes -Natúr sertés szelet GM -Kapros tökfőzelék GM (L)	-Csontleves GM, tojásmentes (Z) -Debreceni tokány	-Paradicsomleves GM, tojásmentes -Sült csirkecomb GM -Burgonyapüré (L) -Káposztasaláta	-Szárzabbaleves GM (Z) -Mákos kevert sütemény GM, LM (T)
	E:541,0, ZS:11,0, T:3,0, F:22,9, CH:44,3, C:4,6	E:459,0, ZS:25,2, T:1,3, F:19,8, CH:32,7, C:1,5	E:341,0, ZS:19,3, T:6,2, F:14,8, CH:11,9, C:1,4	E:608,0, ZS:19,0, T:0,0, F:26,2, CH:73,8, C:1,2	E:606,0, ZS:15,7, T:1,3, F:18,1, CH:88,8, C:4,3
Uzsonna	-Körözött (L) -Gluténmentes kenyér -Zöldhagyma	-Méz 20 g -Gluténmentes kenyér	-Sült alma -Gluténmentes keksz, tejmentes diab. (O)	-Tarja felvágott -Gluténmentes kenyér -Paprika, paradicsom, uborka	-Pogácsa GM (L, T) -Alma, friss
	E:263,0, ZS:7,3, T:2,7, F:6,5, CH:35,6, C:1,6	E:256,0, ZS:4,6, T:0,1, F:1,5, CH:49,8, C:16,7	E:194,0, ZS:7,4, T:1,8, F:2,2, CH:33,5, C:7,4	E:238,0, ZS:7,6, T:1,3, F:4,5, CH:33,9, C:0,2	E:396,0, ZS:7,7, T:2,0, F:10,1, CH:66,5, C:8,2
Összesen	E:804,0, ZS:18,3, T:5,7, F:29,4, CH:80,0, C:6,2	E:714,0, ZS:29,8, T:1,4, F:21,3, CH:82,5, C:18,2	E:535,0, ZS:26,7, T:8,0, F:17,0, CH:45,5, C:8,8	E:846,0, ZS:26,6, T:1,3, F:30,7, CH:107,7, C:1,4	E:1 001,0, ZS:23,4, T:3,3, F:28,2, CH:155,2, C:12,5

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, 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 GM, TM -Hentestokány sertéshúsból GM -Kukoricás rizs -Eper E:874,0, ZS:28,3, T:7,9, F:22,8, CH:110,4, C:17,0	-Zsemle galuskaleves GM (T, Z) -Natúr sertés szelet GM -Parajfőzelék GM (L) E:362,0, ZS:18,5, T:0,0, F:22,3, CH:24,2, C:0,5	-Zellerkrémleves GM (Z) -Magyaros burgonyás tarhonya GM -Fejes saláta E:588,0, ZS:25,7, T:1,2, F:16,4, CH:70,2, C:1,1	-Lebbencsleves GM -Fokhagymás flekken GM -Brazil főzelék gluténmentes (L) E:506,0, ZS:18,1, T:1,5, F:27,7, CH:54,9, C:1,2	-Daragaluska leves GM (Z, T) -Bolognai spagetti GM (L) -Alma, friss E:726,0, ZS:28,7, T:5,9, F:22,3, CH:73,8, C:9,9
Uzsonna	-Kenőmájás (O) -Gluténmentes kenyér -Paprika, paradicsom, uborka E:329,0, ZS:15,7, T:0,1, F:8,0, CH:33,8, C:0,2	-Házi barackos joghurt (L) -Gluténmentes keksz, tejjmentes diab. (O) E:269,0, ZS:10,9, T:1,8, F:5,7, CH:33,9, C:6,2	-Májás (allergén mentes) -Gluténmentes kenyér -Paprika, paradicsom, uborka E:471,0, ZS:30,5, T:9,3, F:8,8, CH:35,1, C:0,6	-Lekvár 25 g -Gluténmentes kenyér E:261,0, ZS:4,6, T:0,1, F:1,5, CH:49,2, C:15,9	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Gluténmentes keksz, tejjmentes diab. (O) E:226,0, ZS:9,5, T:1,8, F:6,0, CH:31,8, C:16,6
Összesen	E:1 203,0, ZS:44,0, T:8,0, F:30,9, CH:144,2, C:17,2	E:630,0, ZS:29,4, T:1,8, F:28,0, CH:58,1, C:6,7	E:1 059,0, ZS:56,2, T:10,5, F:25,1, CH:105,3, C:1,6	E:767,0, ZS:22,7, T:1,6, F:29,1, CH:104,0, C:17,0	E:952,0, ZS:38,2, T:7,7, F:28,4, CH:105,6, C:26,5

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