

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.09.30.	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
Ebéd	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Currys csirke tejmentes -Párolt rizs	-Sütőtök krémleves tejmentes (G) -Brassói aprópecsenye -Alma, friss	-Zöldborsóleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Rozskenyér 1/2 (G)	-Tojásos leves (G, T) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya -Vegyes vágott (M, K)	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Mákos kevert sütemény tej-,tojásmentes (G)
	S:3,8, E:579,0, ZS:22,0, T:0,4, F:23,2, CH:67,6, C:6,8, Ca:40,3	S:2,1, E:794,0, ZS:23,8, T:9,1, F:26,7, CH:95,1, C:8,1, Ca:76,8	S:3,1, E:585,0, ZS:25,2, T:0,0, F:26,0, CH:55,6, C:6,2, Ca:66,6	S:3,5, E:1 203,0, ZS:20,2, T:0,8, F:20,9, CH:69,7, C:3,5, Ca:21,7	S:2,0, E:717,0, ZS:24,6, T:4,9, F:23,2, CH:93,7, C:4,7, Ca:122,9
Összesen	S:3,8, E:579,0, ZS:22,0, T:0,4, F:23,2, CH:67,6, C:6,8, Ca:40,3	S:2,1, E:794,0, ZS:23,8, T:9,1, F:26,7, CH:95,1, C:8,1, Ca:76,8	S:3,1, E:585,0, ZS:25,2, T:0,0, F:26,0, CH:55,6, C:6,2, Ca:66,6	S:3,5, E:1 203,0, ZS:20,2, T:0,8, F:20,9, CH:69,7, C:3,5, Ca:21,7	S:2,0, E:717,0, ZS:24,6, T:4,9, F:23,2, CH:93,7, C:4,7, Ca:122,9

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

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
Ebéd	-Gyümölcsleves mir. (G) -Mustáros pulykatokány tejmentes (G, M) -Tésztaköret (G, T)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Sült csirkecomb diéta -Parajfőzelék tejmentes (G)	-Májgombóclevés jó (T, Z, G) -Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel tejmentes (G) -Banán	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék tejmentes (G)	-Szárzabbaleves (Z, G) -Grízes metélt tojásmentes (G) -Alma, friss
	S:2,0, E:660,0, ZS:17,1, T:0,2, F:25,8, CH:93,6, C:13,9, Ca:18,8	S:3,7, E:410,0, ZS:14,7, T:0,2, F:22,6, CH:40,9, C:4,2, Ca:122,2	S:2,3, E:603,0, ZS:22,2, T:0,3, F:24,7, CH:70,1, C:27,7, Ca:168,5	S:3,6, E:579,0, ZS:22,4, T:7,7, F:28,7, CH:46,7, C:5,3, Ca:47,0	S:2,2, E:758,0, ZS:19,2, T:1,1, F:20,5, CH:120,3, C:29,0, Ca:53,0
Összesen	S:2,0, E:660,0, ZS:17,1, T:0,2, F:25,8, CH:93,6, C:13,9, Ca:18,8	S:3,7, E:410,0, ZS:14,7, T:0,2, F:22,6, CH:40,9, C:4,2, Ca:122,2	S:2,3, E:603,0, ZS:22,2, T:0,3, F:24,7, CH:70,1, C:27,7, Ca:168,5	S:3,6, E:579,0, ZS:22,4, T:7,7, F:28,7, CH:46,7, C:5,3, Ca:47,0	S:2,2, E:758,0, ZS:19,2, T:1,1, F:20,5, CH:120,3, C:29,0, Ca:53,0

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek