

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.10.28.	Kedd 2024.10.29.	Szerda 2024.10.30.	Csütörtök 2024.10.31.	Péntek 2024.11.01.
Ebéd	-Zöldbableves tejmentes, tojásmentes (G, Z) -Hentestokány sertéshúsból tejmentes (G) -Tésztaköret durum (G)	-Zsemle galuskaleves (G, T, Z) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Sütőtök krémleves tejmentes (G) -Rakott kelkáposzta tej-tojásmentes (G)	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Dubarry pulyka tej-, tojásmentes (G) -Párolt rizs	-Almaleves tejmentes (G) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Kuskusz (G) -Banán
	S:3,2, E:765,0, ZS:30,1, T:7,8, F:27,5, CH:70,9, C:1,9, Ca:14,3	S:2,5, E:469,0, ZS:13,8, T:0,3, F:18,8, CH:61,2, C:5,2, Ca:147,2	S:2,6, E:543,0, ZS:21,4, T:5,7, F:15,8, CH:55,6, C:1,9, Ca:62,4	S:4,3, E:728,0, ZS:23,6, T:0,9, F:24,4, CH:90,2, C:7,4, Ca:8,9	S:2,1, E:808,0, ZS:6,9, T:0,4, F:26,3, CH:108,3, C:33,8, Ca:143,4
Összesen	S:3,2, E:765,0, ZS:30,1, T:7,8, F:27,5, CH:70,9, C:1,9, Ca:14,3	S:2,5, E:469,0, ZS:13,8, T:0,3, F:18,8, CH:61,2, C:5,2, Ca:147,2	S:2,6, E:543,0, ZS:21,4, T:5,7, F:15,8, CH:55,6, C:1,9, Ca:62,4	S:4,3, E:728,0, ZS:23,6, T:0,9, F:24,4, CH:90,2, C:7,4, Ca:8,9	S:2,1, E:808,0, ZS:6,9, T:0,4, F:26,3, CH:108,3, C:33,8, Ca:143,4

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Ebéd	-Gríznokedli leves (Z, G, T) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Kapros tökfőzelék tejmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Milánói makaróni tejmentes, tojásmentes (G)	-Lebbencsleves (G, T) -Egybensült vagdalt (sertés) (T, G) -Zöldbabfőzelék tejmentes (G)	-Gyümölcsleves mir. (G) -Burgonyás tarhonya (G) -Savanyú uborka (M, K)	-Szárzabableves (Z, G) -Tejbedara tejmentes (G)
	S:3,2, E:559,0, ZS:19,3, T:0,1, F:26,8, CH:65,2, C:1,5, Ca:46,8	S:2,9, E:568,0, ZS:21,7, T:0,1, F:23,6, CH:58,4, C:5,7, Ca:20,9	S:2,9, E:505,0, ZS:23,6, T:6,6, F:20,3, CH:36,3, C:1,5, Ca:21,5	S:1,5, E:713,0, ZS:20,0, T:6,3, F:20,6, CH:93,0, C:15,1, Ca:17,3	S:1,3, E:544,0, ZS:13,6, T:1,7, F:15,2, CH:78,6, C:11,0, Ca:47,0
Összesen	S:3,2, E:559,0, ZS:19,3, T:0,1, F:26,8, CH:65,2, C:1,5, Ca:46,8	S:2,9, E:568,0, ZS:21,7, T:0,1, F:23,6, CH:58,4, C:5,7, Ca:20,9	S:2,9, E:505,0, ZS:23,6, T:6,6, F:20,3, CH:36,3, C:1,5, Ca:21,5	S:1,5, E:713,0, ZS:20,0, T:6,3, F:20,6, CH:93,0, C:15,1, Ca:17,3	S:1,3, E:544,0, ZS:13,6, T:1,7, F:15,2, CH:78,6, C:11,0, Ca:47,0

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek