

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.03.17.	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai	-Rizsital -Kokárdaszendvics tejmentes (G) -Gyümölcssaláta (nemzeti színű)	-Rizsital -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Mandarin	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G) -Banán	-Gyümölcsstea -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Körte	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Narancs
	E:599,0, ZS:13,5, T:2,1, F:16,5, CH:91,6, C:22,1	E:432,0, ZS:7,3, T:1,7, F:10,4, CH:73,7, C:22,0	E:551,0, ZS:2,5, T:0,3, F:8,9, CH:114,8, C:57,8	E:372,0, ZS:7,9, T:0,1, F:6,8, CH:67,1, C:17,3	E:360,0, ZS:4,5, T:0,3, F:5,9, CH:68,8, C:19,4
Ebéd	-Karddal aprított zöldségleves (G, T) -Huszárszelet burgonyával diéta (G, T) -Káposztasaláta	-Zsemle galuskaleves (G, T, Z) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Lencsefőzelék tejmentes (G, M)	-Vegyes zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Hentestokány sertéshúsból tejmentes (G) -Tésztaköret (G, T)	-Szilvaleves (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya	-Sertésraguleves (Z, G) -Grízes metélt tojásmentes (G)
	E:689,0, ZS:19,6, T:0,1, F:31,5, CH:93,3, C:1,8	E:540,0, ZS:19,1, T:0,4, F:32,7, CH:51,9, C:2,5	E:743,0, ZS:35,5, T:7,8, F:25,7, CH:57,4, C:3,3	E:1183,0, ZS:12,4, T:0,8, F:18,3, CH:85,2, C:1,8	E:699,0, ZS:17,1, T:4,2, F:20,0, CH:102,8, C:25,8
Uzsonna	-Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma	-Gyümölcsös tejbedara tejmentes (G)	-Sült alma -Abonett (2 db)	-Gyümölcsös pite tejmentes (T, G)	-Padlizsán krém tejmentes -Rozskenyér (G)
	E:257,0, ZS:7,6, T:1,1, F:7,8, CH:35,6, C:0,3	E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1	E:104,0, ZS:0,7, T:0,1, F:1,8, CH:23,3, C:6,9	E:245,0, ZS:2,5, T:0,3, F:5,1, CH:49,7, C:1,6	E:166,0, ZS:0,9, T:0,1, F:5,0, CH:33,3, C:0,4
Összesen	E:1545,0, ZS:40,8, T:3,2, F:55,8, CH:220,5, C:24,1	E:1288,0, ZS:29,0, T:2,5, F:47,3, CH:183,7, C:35,6	E:1398,0, ZS:38,7, T:8,2, F:36,4, CH:195,5, C:68,0	E:1801,0, ZS:22,9, T:1,1, F:30,2, CH:202,1, C:20,7	E:1225,0, ZS:22,5, T:4,5, F:30,8, CH:204,9, C:45,6

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 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Tízórai	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Körte	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Kivi	-Rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Gyümölcssaláta	-Gyümölcs tea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Körte
	E:470,0, ZS:11,0, T:2,5, F:13,6, CH:68,6, C:16,7	E:511,0, ZS:9,6, T:0,3, F:9,3, CH:87,2, C:23,3	E:281,0, ZS:2,3, T:0,2, F:8,4, CH:56,9, C:16,0	E:473,0, ZS:9,7, T:0,3, F:9,2, CH:75,0, C:16,3	E:305,0, ZS:3,9, T:1,3, F:7,6, CH:57,3, C:17,4
Ebéd	-Árpagyöngy leves (G, Z) -Egybensült vagdalt (sertés) (T, G) -Kapros tökfőzelék tejmentes (G)	-Vegyes gyümölcsleves tejmentes (G) -Magyaros burgonyás tarhonya húsmentes (G) -Mandarin	-Csontleves (Z, G) -Csopaki aprópecsenye -Kukoricás rizs	-Daragaluska leves (Z, G, T) -Sült csirkecomb diéta -Kelkáposzta főzelék tejmentes (G)	-Csirkegulyás (Z, G) -Gyümölcsrizs tejmentes
	E:574,0, ZS:28,8, T:6,6, F:19,6, CH:41,7, C:1,3	E:604,0, ZS:12,6, T:0,0, F:10,2, CH:109,8, C:18,5	E:622,0, ZS:22,7, T:7,1, F:22,9, CH:63,8, C:4,1	E:386,0, ZS:18,5, T:0,0, F:21,3, CH:31,3, C:0,9	E:645,0, ZS:12,8, T:0,5, F:25,4, CH:95,9, C:11,2
Uzsonna	-Lekvár 25 g -Rozskenyér (G)	-Májás (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Tápióka puding tejmentes	-Sült sonka -Rozskenyér (G) -Zöldhagyma	-Harcapástétomos kenyér (H, G) -Póréhagyma
	E:223,0, ZS:0,5, T:0,0, F:4,9, CH:48,2, C:16,0	E:436,0, ZS:26,4, T:9,2, F:12,0, CH:33,9, C:0,7	E:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3	E:178,0, ZS:1,1, T:0,2, F:8,3, CH:32,6, C:0,3	E:274,0, ZS:7,7, T:1,1, F:8,4, CH:39,1, C:0,3
Összesen	E:1 266,0, ZS:40,3, T:9,0, F:38,0, CH:158,5, C:34,0	E:1 551,0, ZS:48,6, T:9,6, F:31,5, CH:230,9, C:42,5	E:1 197,0, ZS:26,9, T:7,7, F:32,9, CH:177,9, C:28,4	E:1 036,0, ZS:29,2, T:0,6, F:38,8, CH:139,0, C:17,5	E:1 225,0, ZS:24,4, T:2,8, F:41,4, CH:192,3, C:29,0

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: 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: szulfitok, kéndioxid	