

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.31.	<i>Kedd</i> 2025.04.01.	<i>Szerda</i> 2025.04.02.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.03.	<i>Péntek</i> 2025.04.04.
<i>Ebéd</i>	-Almaleves mir. GM tejszínes -Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g	-Grízokedli leves tojásmentes (Z, G) -Káposzta paprikás tojásmentes (H, G) -Párolt bulgur (G)	-Limonádé -Chilis bab -Rozskenyér (G)	-Gyümölcsleves mir. (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejszínes (G)	-Gulyásleves (pulyka) -Grízmetélt (G)
	S:2,1, E:701,0, ZS:20,1, T:6,0, F:19,9, CH:79,0, C:8,6, Ca:9,3	S:3,7, E:699,0, ZS:15,9, T:5,0, F:31,8, CH:57,6, C:1,3, Ca:19,8	S:0,7, E:646,0, ZS:13,9, T:8,8, F:26,9, CH:72,6, C:4,4, Ca:6,6	S:2,2, E:584,0, ZS:19,5, T:0,3, F:23,5, CH:73,3, C:16,1, Ca:30,1	S:0,8, E:658,0, ZS:16,2, T:0,0, F:18,6, CH:103,6, C:21,8, Ca:17,1
<i>Összesen</i>	S:2,1, E:701,0, ZS:20,1, T:6,0, F:19,9, CH:79,0, C:8,6, Ca:9,3	S:3,7, E:699,0, ZS:15,9, T:5,0, F:31,8, CH:57,6, C:1,3, Ca:19,8	S:0,7, E:646,0, ZS:13,9, T:8,8, F:26,9, CH:72,6, C:4,4, Ca:6,6	S:2,2, E:584,0, ZS:19,5, T:0,3, F:23,5, CH:73,3, C:16,1, Ca:30,1	S:0,8, E:658,0, ZS:16,2, T:0,0, F:18,6, CH:103,6, C:21,8, Ca:17,1

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	

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.07.	<i>Kedd</i> 2025.04.08.	<i>Szerda</i> 2025.04.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.10.	<i>Péntek</i> 2025.04.11.
<i>Ebéd</i>	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Vadas mártás pulykahússal tejmentes (G, M) -Tésztaköret durum (G)	-Brokkolikrém leves tejmentes, tojásmentes (G) -Gyros feltét csirkemellből GM, tejmentes -Steak burgonya -Vegyes saláta	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt rizs -Savanyú uborka	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Alma, friss	-Szárzabbaleves (Z, G) -Tejberizs tejmentes -Mandarin
	S:3,2, E:714,0, ZS:21,0, T:0,3, F:29,9, CH:92,0, C:8,8, Ca:80,0	S:4,2, E:597,0, ZS:13,4, T:0,1, F:42,1, CH:72,9, C:0,0, Ca:40,5	S:3,3, E:568,0, ZS:17,1, T:7,9, F:21,8, CH:62,0, C:6,8, Ca:25,2	S:3,0, E:405,0, ZS:20,2, T:0,2, F:14,1, CH:38,2, C:18,2, Ca:151,6	S:0,8, E:656,0, ZS:14,1, T:1,8, F:16,7, CH:106,7, C:25,5, Ca:85,0
<i>Összesen</i>	S:3,2, E:714,0, ZS:21,0, T:0,3, F:29,9, CH:92,0, C:8,8, Ca:80,0	S:4,2, E:597,0, ZS:13,4, T:0,1, F:42,1, CH:72,9, C:0,0, Ca:40,5	S:3,3, E:568,0, ZS:17,1, T:7,9, F:21,8, CH:62,0, C:6,8, Ca:25,2	S:3,0, E:405,0, ZS:20,2, T:0,2, F:14,1, CH:38,2, C:18,2, Ca:151,6	S:0,8, E:656,0, ZS:14,1, T:1,8, F:16,7, CH:106,7, C:25,5, Ca:85,0

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 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