

<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>Tízórai</i>	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Banán  E:389,0, ZS:4,0, T:0,0, F:8,3, CH:79,4, C:35,4	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Alma, friss  E:422,0, ZS:3,0, T:0,3, F:7,3, CH:84,7, C:33,3	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Körte  E:542,0, ZS:11,4, T:0,4, F:12,5, CH:95,7, C:30,2	-Citromos tea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Mandarin  E:290,0, ZS:5,0, T:1,2, F:8,3, CH:53,6, C:16,1	-Rizsital -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss  E:396,0, ZS:6,2, T:0,3, F:8,5, CH:68,4, C:16,9
<i>Ebéd</i>	-Almaleves mir. GM tejmentes -Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g  E:701,0, ZS:20,1, T:6,0, F:19,9, CH:79,0, C:8,6	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Párolt bulgur (G)  E:699,0, ZS:15,9, T:5,0, F:31,8, CH:57,6, C:1,3	-Limonádé -Chilis bab -Rozskenyér (G)  E:646,0, ZS:13,9, T:8,8, F:26,9, CH:72,6, C:4,4	-Gyümölcsleves mir. (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G)  E:584,0, ZS:19,5, T:0,3, F:23,5, CH:73,3, C:16,1	-Gulyásleves (pulyka) -Grízes metélt (G)  E:658,0, ZS:16,2, T:0,0, F:18,6, CH:103,6, C:21,8
<i>Uzsonna</i>	-Pudingos keksz tejmentes (O)  E:397,0, ZS:7,9, T:1,7, F:4,4, CH:68,1, C:12,2	-Gyümölcsös pite tejmentes (T, G)  E:245,0, ZS:2,5, T:0,3, F:5,1, CH:49,7, C:1,6	-Harcsapástétomos kenyér (H, G) -Paradicsom  E:270,0, ZS:7,6, T:1,1, F:7,8, CH:37,5, C:0,3	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Uborka  E:410,0, ZS:22,6, T:9,1, F:15,6, CH:35,0, C:0,4	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S) -Alma (Jonatán) 125 g  E:236,0, ZS:2,6, T:0,5, F:6,4, CH:45,4, C:6,1
<i>Összesen</i>	E:1 487,0, ZS:32,0, T:7,7, F:32,5, CH:226,5, C:56,3	E:1 365,0, ZS:21,4, T:5,6, F:44,2, CH:192,0, C:36,2	E:1 459,0, ZS:32,9, T:10,3, F:47,2, CH:205,9, C:35,0	E:1 283,0, ZS:47,2, T:10,6, F:47,5, CH:162,0, C:32,6	E:1 291,0, ZS:25,0, T:0,8, F:33,5, CH:217,4, C:44,8

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

Allergén 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	

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.
<b>Tízórai</b>	-Mézestea -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Körte  E:380,0, ZS:8,9, T:2,3, F:11,8, CH:61,9, C:19,1	-Mézestea -Sült sonka -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika  E:229,0, ZS:1,7, T:0,3, F:9,3, CH:44,0, C:2,1	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Banán  E:472,0, ZS:2,0, T:0,3, F:7,1, CH:96,3, C:43,0	-Citromos tea -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss  E:297,0, ZS:5,4, T:1,5, F:9,2, CH:53,0, C:10,8	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Körte  E:379,0, ZS:2,1, T:0,3, F:5,5, CH:74,9, C:25,1
<b>Ebéd</b>	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Vadas mártás pulykahússal tejmentes (G, M) -Tésztaköret durum (G)  E:714,0, ZS:21,0, T:0,3, F:29,9, CH:92,0, C:8,8	-Brokkolikrém leves tejmentes, tojásmentes (G) -Gyros feltét csirkemellből GM, tejmentes -Steak burgonya -Vegyes saláta  E:597,0, ZS:13,4, T:0,1, F:42,1, CH:72,9, C:0,0	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt rizs -Savanyú uborka  E:568,0, ZS:17,1, T:7,9, F:21,8, CH:62,0, C:6,8	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Alma, friss  E:405,0, ZS:20,2, T:0,2, F:14,1, CH:38,2, C:18,2	-Szárzabableves (Z, G) -Tejberizs tejmentes -Mandarin  E:656,0, ZS:14,1, T:1,8, F:16,7, CH:106,7, C:25,5
<b>Uzsonna</b>	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)  E:204,0, ZS:2,0, T:0,2, F:5,9, CH:38,4, C:1,1	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G)  E:140,0, ZS:4,1, T:0,7, F:5,6, CH:19,8, C:0,2	-Lekvár 25 g -Rozskenyér (G)  E:223,0, ZS:0,5, T:0,0, F:4,9, CH:48,2, C:16,0	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)  E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4	-Gyümölcsös tejbédara tejmentes (G)  E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1
<b>Összesen</b>	E:1 298,0, ZS:31,9, T:2,7, F:47,6, CH:192,3, C:29,0	E:966,0, ZS:19,1, T:1,0, F:57,0, CH:136,7, C:2,4	E:1 263,0, ZS:19,7, T:8,2, F:33,8, CH:206,4, C:65,8	E:945,0, ZS:30,0, T:6,2, F:27,5, CH:137,9, C:31,4	E:1 351,0, ZS:18,8, T:2,5, F:26,4, CH:239,7, C:61,6

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: csillagfürt
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, kéndioxid	