

Étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.28.	<i>Kedd</i> 2025.04.29.	<i>Szerda</i> 2025.04.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.01.	<i>Péntek</i> 2025.05.02.
<i>Tízórai</i>	-Tehéntej 2,8% 2 dl (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Retek, hónapos <i>S:2,5, E:416,0, ZS:15,6, T:7,4, F:20,7, CH:45,8, C:12,0, Ca:24,8</i>	-Vaníliás tej 2 dl (L) -Sajtkrém 1 db (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paprika <i>S:1,7, E:442,0, ZS:16,8, T:2,5, F:18,5, CH:50,6, C:18,0, Ca:0,0</i>	-Méz 20 g -Kalács, foszlós (G, L, T) -Alma, friss <i>S:1,0, E:309,0, ZS:5,0, T:1,7, F:5,2, CH:62,6, C:30,6, Ca:41,7</i>	-Olasz felvágott -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika <i>S:2,1, E:238,0, ZS:4,7, T:1,6, F:10,5, CH:37,4, C:0,5, Ca:0,0</i>	-Kakaós csiga (1db 50g) (G, L, T) -Banán <i>S:0,5, E:389,0, ZS:10,2, T:4,8, F:5,7, CH:68,1, C:35,0, Ca:192,5</i>
<i>Ebéd</i>	-Gríznokedli leves (Z, G, T) -Lecsős csirke -Párolt rizs -Mandarin <i>S:1,9, E:612,0, ZS:18,2, T:0,4, F:27,0, CH:82,0, C:19,1, Ca:71,1</i>	-Zsemle galuskaleves (G, T, Z) -Tavaszi vagdalt (G, T, L) -Burgonyafőzelék (L, G) <i>S:2,5, E:429,0, ZS:10,3, T:1,7, F:18,8, CH:58,5, C:2,3, Ca:40,2</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott karfiol sertéshússal (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) <i>S:3,1, E:697,0, ZS:21,8, T:8,9, F:22,2, CH:69,3, C:4,6, Ca:8,9</i>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya <i>S:1,4, E:889,0, ZS:9,5, T:0,5, F:12,9, CH:82,7, C:12,4, Ca:14,0</i>	-Lencseleves virslivel (L, G, M) -Káposztás tészta (G) -Alma, friss <i>S:2,5, E:675,0, ZS:21,4, T:5,7, F:24,0, CH:87,8, C:11,4, Ca:66,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,8, E:243,0, ZS:3,9, T:0,5, F:10,4, CH:38,7, C:16,4, Ca:0,0</i>	-Lekváros rozskenyér (G) <i>S:0,0, E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5, Ca:0,0</i>	-Mákos pite omlós 50g (G, L, T, D) -Alma, friss <i>S:0,2, E:296,0, ZS:10,7, T:3,1, F:4,7, CH:45,3, C:23,0, Ca:10,5</i>	-Pizzás csiga (G, L, K) <i>S:0,5, E:109,0, ZS:5,7, T:3,0, F:3,6, CH:11,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Túrókrém (L) -Háztartási keksz (G) <i>S:0,3, E:210,0, ZS:5,3, T:3,4, F:8,8, CH:30,8, C:22,2, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:5,3, E:1 270,0, ZS:37,8, T:8,3, F:58,1, CH:166,5, C:47,4, Ca:95,9</i>	<i>S:4,1, E:1 144,0, ZS:27,7, T:4,2, F:42,0, CH:169,8, C:50,7, Ca:40,2</i>	<i>S:4,3, E:1 302,0, ZS:37,5, T:13,7, F:32,0, CH:177,1, C:58,2, Ca:61,1</i>	<i>S:4,0, E:1 236,0, ZS:19,9, T:5,1, F:27,0, CH:131,1, C:12,9, Ca:14,0</i>	<i>S:3,3, E:1 273,0, ZS:36,9, T:13,9, F:38,5, CH:186,8, C:68,6, Ca:258,9</i>

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 D: diófélék, mandula, pisztácia
 R: rákfélék M: mustár
 H: halak S: szezámag
 O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Étlap

Iskola

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.05.	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
<i>Tízórai</i>	-Túrós bukta (G, L, T) -Alma, friss	-Medve sajt (L) -Korpás kifli (G, L) -Retek, hónapos	-Szendvics sonka -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka	-Lapka sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paradicsom	-Kakaós tej 2 dl (L) -Vajkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Zöldhagyma
	S:0,8, E:221,0, ZS:6,7, T:0,1, F:5,7, CH:40,8, C:16,1, Ca:10,5	S:2,2, E:219,0, ZS:4,8, T:2,4, F:7,7, CH:35,7, C:0,6, Ca:38,4	S:1,0, E:180,0, ZS:1,8, T:0,9, F:8,8, CH:27,4, C:0,0, Ca:13,5	S:2,1, E:214,0, ZS:4,2, T:0,2, F:8,2, CH:41,0, C:1,3, Ca:0,7	S:1,9, E:382,0, ZS:11,8, T:2,4, F:13,6, CH:52,7, C:20,4, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Meggyleves (G) -Serpényős burgonya kolbásszal -Fejes saláta	-Csurgatott tészta leves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (L, G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O)	-Vegyes zöldségleves (G, L, Z) -Temesvári sertéstokány (L, G) -Párolt bulgur (G) -Savanyú uborka	-Limonádé -Chilis bab -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G, Z) -Aranygaluska (G, L, T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)
	S:4,2, E:735,0, ZS:26,1, T:0,0, F:21,1, CH:100,0, C:0,3, Ca:62,3	S:2,5, E:490,0, ZS:21,2, T:0,2, F:28,0, CH:47,8, C:0,9, Ca:152,0	S:1,7, E:704,0, ZS:27,2, T:11,9, F:28,2, CH:59,8, C:7,4, Ca:20,6	S:2,4, E:710,0, ZS:16,8, T:11,0, F:31,6, CH:72,9, C:4,7, Ca:6,6	S:1,4, E:624,0, ZS:20,7, T:3,2, F:20,0, CH:115,6, C:17,2, Ca:196,5
<i>Uzsonna</i>	-Sajtkrém 1 db (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Uborka	-Mesefit keksz (G, L, T, F, O, D) -Vaníliás tej 2 dl (L) -Banán	-Puding 1 db (L) -Kifli, vajas (G, L) -Mandarin	-Kenőmájas (O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Uborka	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Alma, friss
	S:2,3, E:310,0, ZS:12,7, T:0,2, F:11,5, CH:36,0, C:0,5, Ca:13,5	S:0,6, E:544,0, ZS:13,4, T:6,8, F:12,7, CH:90,7, C:63,4, Ca:192,5	S:0,5, E:280,0, ZS:3,3, T:3,8, F:4,5, CH:30,2, C:40,3, Ca:40,3	S:1,7, E:302,0, ZS:11,8, T:0,2, F:13,2, CH:33,8, C:0,6, Ca:13,5	S:1,2, E:252,0, ZS:10,5, T:4,2, F:5,4, CH:34,4, C:11,5, Ca:10,5
<i>Összesen</i>	S:7,2, E:1 266,0, ZS:45,4, T:0,2, F:38,2, CH:176,7, C:16,9, Ca:86,3	S:5,3, E:1 253,0, ZS:39,4, T:9,3, F:48,4, CH:174,1, C:64,9, Ca:382,8	S:3,2, E:1 165,0, ZS:32,3, T:16,5, F:41,5, CH:117,3, C:47,7, Ca:74,3	S:6,2, E:1 226,0, ZS:32,7, T:11,3, F:53,0, CH:147,7, C:6,7, Ca:20,8	S:4,5, E:1 258,0, ZS:43,1, T:9,7, F:39,1, CH:202,7, C:49,1, Ca:207,0

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: szezámig	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	