

Étlap

Diéta tej-,szója-,csillagánizs mentes

<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>Ebéd</i>	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Lecsó (pulyka) (G) -Párolt rizs	-Zsemle galuskaleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Burgonyafőzelék tejmentes (G)	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Rakott karfiol sertéshússal GM, tejmentes	-Gyümölcsleves mir. (G) -Natúr halfilé (H) -Tört burgonya	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Grízes metélt tojásmentes (G)
	S:2,9, E:729,0, ZS:23,9, T:5,3, F:32,4, CH:79,2, C:3,3, Ca:27,3	S:3,6, E:406,0, ZS:12,5, T:0,1, F:22,4, CH:48,6, C:4,7, Ca:23,2	S:2,2, E:523,0, ZS:21,7, T:6,3, F:15,4, CH:44,3, C:5,8, Ca:8,9	S:2,3, E:731,0, ZS:11,1, T:0,0, F:23,8, CH:80,1, C:11,3, Ca:17,2	S:3,2, E:833,0, ZS:26,5, T:4,2, F:23,3, CH:115,8, C:22,4, Ca:5,4
<i>Összesen</i>	S:2,9, E:729,0, ZS:23,9, T:5,3, F:32,4, CH:79,2, C:3,3, Ca:27,3	S:3,6, E:406,0, ZS:12,5, T:0,1, F:22,4, CH:48,6, C:4,7, Ca:23,2	S:2,2, E:523,0, ZS:21,7, T:6,3, F:15,4, CH:44,3, C:5,8, Ca:8,9	S:2,3, E:731,0, ZS:11,1, T:0,0, F:23,8, CH:80,1, C:11,3, Ca:17,2	S:3,2, E:833,0, ZS:26,5, T:4,2, F:23,3, CH:115,8, C:22,4, Ca:5,4

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

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

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

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

Étlap

Diéta tej-,szója-,csillagánizs mentes

<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>Ebéd</i>	-Meggyleves (G) -Serpenyős burgonya kolbásszal -Fejes saláta	-Csurgatott tészta leves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G)	-Vegyes zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Temesvári sertéstokány tejmentes (G) -Párolt bulgur (G)	-Rostoslé 1 db -Chilis bab -Rozskenyér (G)	-Tárkonyos raguleves /sertés/ tej- tojásmentes (G, Z) -Aranygaluska hamis, házi tej-, tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g
	S:4,2, E:683,0, ZS:25,9, T:0,0, F:19,7, CH:88,8, C:0,3, Ca:58,4	S:3,6, E:552,0, ZS:26,6, T:0,4, F:24,4, CH:50,0, C:5,7, Ca:43,0	S:2,6, E:732,0, ZS:31,5, T:9,3, F:26,8, CH:63,8, C:3,6, Ca:14,8	S:0,7, E:652,0, ZS:13,9, T:8,8, F:27,4, CH:73,0, C:23,5, Ca:4,8	S:1,5, E:428,0, ZS:5,4, T:2,6, F:11,3, CH:71,7, C:10,0, Ca:15,4
<i>Összesen</i>	S:4,2, E:683,0, ZS:25,9, T:0,0, F:19,7, CH:88,8, C:0,3, Ca:58,4	S:3,6, E:552,0, ZS:26,6, T:0,4, F:24,4, CH:50,0, C:5,7, Ca:43,0	S:2,6, E:732,0, ZS:31,5, T:9,3, F:26,8, CH:63,8, C:3,6, Ca:14,8	S:0,7, E:652,0, ZS:13,9, T:8,8, F:27,4, CH:73,0, C:23,5, Ca:4,8	S:1,5, E:428,0, ZS:5,4, T:2,6, F:11,3, CH:71,7, C:10,0, Ca:15,4

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	