

Étlap

Diéta tejmentes

<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>	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, hónapos -Mandarin <i>E:498,0, ZS:11,7, T:2,5, F:14,9, CH:74,8, C:22,0</i>	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss <i>E:257,0, ZS:4,5, T:0,0, F:6,0, CH:48,3, C:10,9</i>	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G) -Eper <i>E:423,0, ZS:2,3, T:0,3, F:7,0, CH:85,1, C:22,8</i>	-Vaníliás rizsital -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Paprika <i>E:403,0, ZS:4,3, T:0,7, F:12,3, CH:66,1, C:12,3</i>	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Mandarin -Mandarin <i>E:446,0, ZS:4,7, T:0,3, F:7,3, CH:88,2, C:39,5</i>
<i>Ebéd</i>	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Lecsós csirke -Párolt rizs <i>E:657,0, ZS:22,5, T:5,3, F:33,0, CH:65,0, C:3,3</i>	-Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Burgonyafőzelék tejmentes (G) <i>E:440,0, ZS:13,3, T:0,1, F:23,7, CH:53,7, C:1,3</i>	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Rakott karfiol sertéshússal GM, tejmentes <i>E:523,0, ZS:21,7, T:6,3, F:15,4, CH:44,3, C:5,8</i>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya <i>E:1 251,0, ZS:12,7, T:0,8, F:18,7, CH:99,2, C:13,0</i>	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Grízes metélt tojásmentes (G) <i>E:833,0, ZS:26,5, T:4,2, F:23,3, CH:115,8, C:22,4</i>
<i>Uzsonna</i>	-Puding tejmentes -Abonett (2 db) <i>E:355,0, ZS:3,6, T:0,6, F:4,6, CH:65,0, C:12,3</i>	-Lekváros rozskenyér (G) <i>E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5</i>	-Tonhalkrémes (paradicsomos) rozskenyér (H, G) -Uborka <i>E:219,0, ZS:4,2, T:0,7, F:7,5, CH:34,9, C:4,3</i>	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom <i>E:408,0, ZS:22,6, T:9,1, F:14,9, CH:34,1, C:0,4</i>	-Tápióka puding tejmentes <i>E:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>E:1 510,0, ZS:37,8, T:8,4, F:52,6, CH:204,8, C:37,6</i>	<i>E:970,0, ZS:18,4, T:0,2, F:34,4, CH:162,7, C:42,7</i>	<i>E:1 165,0, ZS:28,3, T:7,2, F:30,0, CH:164,4, C:32,9</i>	<i>E:2 062,0, ZS:39,6, T:10,6, F:45,9, CH:199,3, C:25,8</i>	<i>E:1 573,0, ZS:33,1, T:4,8, F:32,2, CH:261,1, C:70,2</i>

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: 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	

Étlap

Diéta tejmentes

<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>	-Rizsital -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Körte	-Rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss	-Rizsital -Ausztia szalámi -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Eper	-Tejeskávé tejmentes (G) -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Mandarin	-Kakaós rizsital -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Narancs
	E:512,0, ZS:9,5, T:1,4, F:10,4, CH:83,7, C:23,4	E:477,0, ZS:10,3, T:0,3, F:9,1, CH:78,6, C:16,7	E:500,0, ZS:13,4, T:4,6, F:12,7, CH:70,0, C:6,3	E:447,0, ZS:7,5, T:1,7, F:10,3, CH:73,7, C:27,0	E:475,0, ZS:10,4, T:1,8, F:14,8, CH:83,1, C:24,6
<i>Ebéd</i>	-Meggyleves (G) -Serpenyős burgonya kolbásszal -Fejes saláta	-Csupgátott 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)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Aranygaluska hamis, házi tej-, tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g
	E:683,0, ZS:25,9, T:0,0, F:19,7, CH:88,8, C:0,3	E:552,0, ZS:26,6, T:0,4, F:24,4, CH:50,0, C:5,7	E:732,0, ZS:31,5, T:9,3, F:26,8, CH:63,8, C:3,6	E:652,0, ZS:13,9, T:8,8, F:27,4, CH:73,0, C:23,5	E:449,0, ZS:2,6, T:0,5, F:9,5, CH:89,7, C:8,1
<i>Uzsonna</i>	-Májas (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	E:433,0, ZS:26,4, T:9,2, F:12,2, CH:34,1, C:0,7	E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4	E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0	E:226,0, ZS:7,6, T:0,0, F:4,8, CH:34,1, C:0,2	E:207,0, ZS:2,3, T:0,5, F:6,0, CH:38,9, C:0,5
<i>Összesen</i>	E:1 627,0, ZS:61,9, T:10,6, F:42,2, CH:206,5, C:24,4	E:1 271,0, ZS:41,4, T:5,2, F:37,7, CH:175,3, C:24,8	E:1 413,0, ZS:48,8, T:14,3, F:41,4, CH:168,1, C:21,9	E:1 325,0, ZS:29,0, T:10,6, F:42,5, CH:180,7, C:50,7	E:1 131,0, ZS:15,3, T:2,8, F:30,3, CH:211,7, C:33,2

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: 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, kén-dioxid	