

Étlap

Laktózmentes

<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>	-Tej laktózmentes -Zala felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, hónapos -Mandarin <i>S:1,2, E:433,0, ZS:11,3, T:4,7, F:19,9, CH:45,8, C:27,7, Ca:65,0</i>	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss <i>S:0,0, E:257,0, ZS:4,5, T:0,0, F:6,0, CH:48,3, C:10,9, Ca:11,2</i>	-Tej laktózmentes -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G) -Mandarin <i>S:0,3, E:382,0, ZS:3,3, T:2,5, F:12,8, CH:60,6, C:44,3, Ca:40,3</i>	-Karamellás tej laktózmentes -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Paprika -Eper <i>S:0,8, E:420,0, ZS:2,8, T:2,7, F:18,0, CH:62,1, C:12,1, Ca:31,6</i>	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Mandarin <i>S:0,3, E:302,0, ZS:2,8, T:2,5, F:11,0, CH:42,1, C:29,5, Ca:40,3</i>
<i>Ebéd</i>	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Lecsós csirke -Párolt rizs <i>S:2,9, E:657,0, ZS:22,5, T:5,3, F:33,0, CH:65,0, C:3,3, Ca:27,3</i>	-Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Burgonyafőzelék tejmentes (G) <i>S:3,1, E:440,0, ZS:13,3, T:0,1, F:23,7, CH:53,7, C:1,3, Ca:35,9</i>	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Rakott karfiol sertéshússal GM, tejmentes <i>S:2,2, E:523,0, ZS:21,7, T:6,3, F:15,4, CH:44,3, C:5,8, Ca:8,9</i>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya <i>S:1,8, E:1 251,0, ZS:12,7, T:0,8, F:18,7, CH:99,2, C:13,0, Ca:17,2</i>	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Grízes metélt tojásmentes (G) <i>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>
<i>Uzsonna</i>	-Pudingos keksz laktózmentes (G) <i>S:0,5, E:340,0, ZS:3,0, T:3,0, F:10,3, CH:50,2, C:15,4, 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>	-Tonhalkrémes (paradicsomos) rozskenyér (H, G) -Uborka <i>S:0,5, E:219,0, ZS:4,2, T:0,7, F:7,5, CH:34,9, C:4,3, Ca:13,7</i>	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom <i>S:2,5, E:408,0, ZS:22,6, T:9,1, F:14,9, CH:34,1, C:0,4, Ca:0,7</i>	-Tápióka puding laktózmentes <i>S:0,2, E:128,0, ZS:0,9, T:1,7, F:5,2, CH:12,6, C:8,1, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,6, E:1 430,0, ZS:36,8, T:13,1, F:63,2, CH:161,0, C:46,5, Ca:92,3</i>	<i>S:3,1, E:970,0, ZS:18,4, T:0,2, F:34,4, CH:162,7, C:42,7, Ca:47,1</i>	<i>S:3,0, E:1 124,0, ZS:29,2, T:9,5, F:35,7, CH:139,8, C:54,4, Ca:62,9</i>	<i>S:5,1, E:2 079,0, ZS:38,1, T:12,6, F:51,6, CH:195,3, C:25,6, Ca:49,5</i>	<i>S:3,8, E:1 263,0, ZS:30,2, T:8,4, F:39,5, CH:170,4, C:60,1, Ca:45,6</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

Laktózmentes

<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>	-Tej laktózmentes -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Körte	-Tej laktózmentes -Sajt laktózmentes -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Ausztria szalámi -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Narancs	-Tej laktózmentes -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Mandarin	-Kakaós tej laktózmentes -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Narancs
	S:0,7, E:447,0, ZS:9,0, T:3,6, F:15,4, CH:54,7, C:29,1, Ca:0,0	S:0,4, E:326,0, ZS:3,0, T:2,5, F:14,1, CH:43,6, C:22,5, Ca:10,5	S:1,2, E:451,0, ZS:15,6, T:6,9, F:18,2, CH:43,2, C:23,5, Ca:90,5	S:0,9, E:367,0, ZS:6,3, T:3,7, F:15,7, CH:44,5, C:27,8, Ca:40,9	S:0,5, E:370,0, ZS:5,8, T:5,1, F:14,0, CH:51,1, C:24,1, Ca:77,0
<i>Ebéd</i>	-Meggyleves (G) -Serpényös burgonya kolbásszal	-Csupgattott 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	-Tárkonyos raguleves /sertés/ tej- tojásmentes (G, Z) -Aranygaluska hamis, házi tej-, tojásmentes (G)
	S:2,6, E:643,0, ZS:25,8, T:0,0, F:18,9, CH:80,1, C:0,3, Ca:42,7	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:495,0, ZS:13,3, T:8,8, F:22,6, CH:40,8, C:23,2, Ca:4,8	S:1,5, E:426,0, ZS:5,4, T:2,6, F:11,3, CH:71,1, C:9,5, Ca:15,0
<i>Uzsonna</i>	-Májás (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db)	-Medve sajt laktózmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	S:1,3, E:433,0, ZS:26,4, T:9,2, F:12,2, CH:34,1, C:0,7, Ca:1,9	S:0,0, E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4, Ca:13,4	S:0,1, E:158,0, ZS:3,4, T:0,1, F:6,6, CH:25,1, C:19,8, Ca:0,0	S:0,2, E:170,0, ZS:1,6, T:2,5, F:5,6, CH:32,2, C:1,0, Ca:0,0	S:2,0, E:207,0, ZS:2,3, T:0,5, F:6,0, CH:38,9, C:0,5, Ca:6,5
<i>Összesen</i>	S:4,7, E:1 522,0, ZS:61,3, T:12,8, F:46,4, CH:168,9, C:30,2, Ca:44,6	S:4,0, E:1 121,0, ZS:34,1, T:7,4, F:42,7, CH:140,3, C:30,5, Ca:66,9	S:3,9, E:1 341,0, ZS:50,5, T:16,2, F:51,6, CH:132,0, C:46,9, Ca:105,3	S:1,8, E:1 033,0, ZS:21,2, T:15,0, F:43,8, CH:117,5, C:52,0, Ca:45,8	S:4,1, E:1 003,0, ZS:13,5, T:8,2, F:31,3, CH:161,1, C:34,1, Ca:98,5

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: szulfitek, kéndioxid	