

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2020.04.06.

Kedd

2020.04.07.

Szerda

2020.04.08.

Csütörtök

2020.04.09.

Péntek

2020.04.10.

Ebéd

-Gulyásleves (G, L, T, Z, M, K)
-Rakott tészta (G)
-Narancs

S:1,5, E:665,0, ZS:11,3, T:0,8, F:24,8,
CH:117,9, C:30,6, Ca:122,6

-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, M)
-Paradicsomos húsgombóc (T, K, G)
-Gyümölcsös müzli szelet 20gr.
-Alma (Jonatán)

S:2,6, E:748,0, ZS:34,7, T:5,0, F:26,1,
CH:66,3, C:11,7, Ca:16,1

-Paprikás burgonya virslivel (K, T, O)
-Csemege uborka
-Alma (Jonatán)
-Túrórudi (23gr.) (L)

S:3,9, E:552,0, ZS:28,4, T:8,7, F:17,8,
CH:46,1, C:3,7, Ca:23,9

-Székelykáposzta (K)
-Mandarin
-Gyümölcsös müzli szelet 20gr.

S:0,7, E:394,0, ZS:20,6, T:1,8, F:15,7,
CH:29,5, C:5,4, Ca:50,4

Összesen

S:1,5, E:665,0, ZS:11,3, T:0,8, F:24,8,
CH:117,9, C:30,6, Ca:122,6

S:2,6, E:748,0, ZS:34,7, T:5,0, F:26,1,
CH:66,3, C:11,7, Ca:16,1

S:3,9, E:552,0, ZS:28,4, T:8,7, F:17,8,
CH:46,1, C:3,7, Ca:23,9

S:0,7, E:394,0, ZS:20,6, T:1,8, F:15,7,
CH:29,5, C:5,4, Ca:50,4

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámig
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek