

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2020.08.17.

Kedd
2020.08.18.

Szerda
2020.08.19.

Csütörtök
2020.08.20.

Péntek
2020.08.21.

Ebéd

-Tárkonyos raguleves (G, L, T, Z, M)
-Rizeshús (K)
-Csemege uborka

S:2,6, E:775,0, ZS:33,6, T:1,8, F:47,0, CH:66,4, C:5,0, Ca:11,1

-Babgulyás csipetkével (G, L, T, Z, M, K)
-Rakott tészta (G)
-Alma

S:1,4, E:730,0, ZS:16,0, T:1,3, F:26,5, CH:108,3, C:13,1, Ca:43,4

-Csontleves eperlevél durum tésztával (G, Z)
-Csikóstokány (G, L, K)
-Orsó tészta (durum) (G)

S:1,7, E:811,0, ZS:40,0, T:2,8, F:27,6, CH:80,9, C:5,0, Ca:18,6

Összesen

S:2,6, E:775,0, ZS:33,6, T:1,8, F:47,0, CH:66,4, C:5,0, Ca:11,1

S:1,4, E:730,0, ZS:16,0, T:1,3, F:26,5, CH:108,3, C:13,1, Ca:43,4

S:1,7, E:811,0, ZS:40,0, T:2,8, F:27,6, CH:80,9, C:5,0, Ca:18,6

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

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid