

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2020.12.14.

Kedd

2020.12.15.

Szerda

2020.12.16.

Csütörtök

2020.12.17.

Péntek

2020.12.18.

Ebéd

-Gulyásleves (G, L, T, Z, M, K)
 -Mákos metélt (G, L, T, F, O, S)
 -Alma

S:1,0, E:631,0, ZS:26,0, T:2,1, F:30,3,
 CH:56,6, C:3,9, Ca:162,4

-Lebbencsleves (G, T, Z, L, M)
 -Pulykapörkölt (K)
 -Zöldbabfőzelék (G, L, K)
 -Mandarin

S:2,7, E:660,0, ZS:29,5, T:3,6, F:32,0,
 CH:61,8, C:4,8, Ca:107,9

-Tojásleves (T, G, L, Z, M)
 -Milánói makaróni (K, G, L)
 -Alma

S:1,8, E:693,0, ZS:29,7, T:4,6, F:27,0,
 CH:68,7, C:4,3, Ca:22,9

-Csontleves eperlevél durum
 tésztaival (G, Z)
 -Rántott csirkecomb filé (T,
 G, L, K)
 -Burgonyapüré (L)
 -Meggy befőtt

S:3,0, E:930,0, ZS:29,3, T:6,2, F:40,6,
 CH:121,2, C:19,6, Ca:52,5

-Almaleves (G, L)
 -Tarhonyáshús (K, G)
 -Csemege uborka

S:2,5, E:823,0, ZS:32,5, T:1,3, F:42,7,
 CH:85,0, C:3,9, Ca:0,0

Összesen

S:1,0, E:631,0, ZS:26,0, T:2,1, F:30,3,
 CH:56,6, C:3,9, Ca:162,4

S:2,7, E:660,0, ZS:29,5, T:3,6, F:32,0,
 CH:61,8, C:4,8, Ca:107,9

S:1,8, E:693,0, ZS:29,7, T:4,6, F:27,0,
 CH:68,7, C:4,3, Ca:22,9

S:3,0, E:930,0, ZS:29,3, T:6,2, F:40,6,
 CH:121,2, C:19,6, Ca:52,5

S:2,5, E:823,0, ZS:32,5, T:1,3, F:42,7,
 CH:85,0, C:3,9, Ca:0,0

Jó étvágyat!

elmagyarázat:

S: só (g)
 ZS: zsír (g)
 F: fehérje (g)
 E: energia (kcal)
 T: telített zsírsav (g)
 CH: szénhidrát (g)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje

Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szezám

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek