

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2022.03.21.

Kedd

2022.03.22.

Szerda

2022.03.23.

Csütörtök

2022.03.24.

Péntek

2022.03.25.

Szombat

2022.03.26.

Vasárnap

2022.03.27.

Tízórai

-Kocka sajt (L)
-Teljes kiőrlésű kifli (G)S:0,1, E:70,0, ZS:3,2, T:1,6,
F:2,4, CH:8,8, C:0,9,
Ca:87,3

Ebéd

-Hamis húsleves (Z, G, L,
T, O, M)
-Székelykáposzta (G, L)
-Teljes kiőrlésű kenyér..
(G)S:3,1, E:724,0, ZS:32,5,
T:5,2, F:32,9, CH:71,3,
C:6,3, Ca:38,1

Uzsonna

-Zabszelet (G, L, T, F, O,
D)S:0,0, E:114,0, ZS:2,3, T:0,8,
F:1,7, CH:21,0, C:8,7,
Ca:0,0

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0S:3,3, E:908,0, ZS:38,0,
T:7,6, F:37,0, CH:101,1,
C:15,9, Ca:125,4S: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!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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: földimogyoróZ: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szójaD: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxidC: csillagfűrt
P: puhatestűek