

2021. január 25 - január 29-ig

Általános iskolai diákok részére.

Jó étvágyat kívánunk.

04. Hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes papucs	Mandarin Baconos kocka	Ivólé Sajtos kifli	Körte Búrkifli	Ízes legyező
	energia: 205 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g cukor: 11 g só: 0,4 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 32 g / 11,8 g cukor: 0 g só: 0,2 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 429 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,4 g cukor: 15 g só: 0,2 g	energia: 205 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g cukor: 11 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tojás; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; szója; tojás
Ebéd	Grízgaluska leves Lecsós szelet Bulgurral Csemegeuborka, Kenyér	Vegyes Zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Pogácsa	Savanyú tojásleves Pulyka sült Burgonyapüré, zöldségköret Cékla	Orjaleves Rakott brokkoli Müzli szelet	Gulyásleves Meggyes lepény
	energia: 1180 Kcal szénhidrát: 120 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 61 g / 14,7 g cukor: 0 g só: 10 g	energia: 1227 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 85 g / 26,1 g cukor: 10 g só: 3,9 g	energia: 788 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,1 g cukor: 6 g só: 9,3 g	energia: 428 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g cukor: 6 g só: 1,2 g	energia: 762 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,9 g cukor: 16 g só: 3,9 g
	Allergének: glutén; mustár; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; szója; kén-dioxid, szulfid Feltételezhető: glutén; szezámmag; földimogyoró; diófélék	Allergének: glutén; diófélék; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Hidegcsomag	Hidegcsomag	Hidegcsomag	Hidegcsomag	Hidegcsomag
	energia: 311 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,4 g cukor: 1 g só: 2,1 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 329 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 1,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás; tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója

Mezőtúr, 2021. 01. 20.

A változtatás jogát fenntartjuk.

Élelmezésvezető