

Étlap 2022. január 10 - 14.

Nyomtatva: 2022.01.07. 09:07:21 Korcsoport: Alkotóegyesület iskolás Ebtáblító: Ebesi Arany Csoportban Zrt

Alsós

Étáp

2022. január 10 - 2022. január 14

Étkezés	2022.01.10 Hétfő	2022.01.11 Kedd	2022.01.12 Szerda	2022.01.13 Csütörtök	2022.01.14 Péntek
Tízórai	Tea, kenyér ^{1,2,7} , vajkrém ⁸ , tavaszi felvágott, paprika	Kakao, sokmagvas stangli ⁷	Kenyer körözött paprika ^{1,2,7} , Tea	Kifli ³ , Gyümölcs joghurt ⁷	Tea, kockasalí ⁷ , rozsos stangli ^{1,2,7}
Ebéd	Alföldi gulyásleves, Mákos tésztai ⁷	Gombaleves (tejföltös) ^{1,2} , Pirított csirkemáj, Párolt rizs, savanyúság	Szilvaleves ⁷ , Borsos tokány, Túrthonya körlet ⁷ Vaj ⁸	Csontleves ⁸ , Sült kolbász, Tökfőzelék ⁷	Lebbencsleves ¹ , Bolognai makaróni ⁷
Uzsonna	Alma, Muzliszelet ^{1,2}	Margarin, Kigyo uborka, teljesörésű kenyér ^{1,2,7} , felvágott sajtos csemege	Zsemle szalámi retek ^{1,2,7} , Vaj ⁸	Kacsaszír, Kenyer ^{1,2,7} , Kigyo uborka	Lilahagyma, kenyér ^{1,2,7} , magyaros vajkrém ⁸
Energia:	895,46kcal	1 265,22kcal	807,86kcal	951,52kcal	1 131,63kcal
Zsír:	38,69g	29,23g	36,46g	39,99g	54,36g
Fellett zsírsav:	8,81g	7,79g	11,16g	12,79g	4,53g
Fehérje:	27,53g	34,15g	39,79g	30,79g	49,00g
Szénhidrát:	114,52g	83,51g	110,91g	89,79g	112,43g
Hozzáadott cukor:	27,99g	5,17g	13,99g	9,75g	5,99g
Só:	1,93g	3,41g	5,70g	5,07g	2,89g
Ca:	285,78mg	371,17mg	145,87mg	311,53mg	172,67mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rakték és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Hal és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Dióhéj
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfű

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.kozando.hu

