

Turai Polgármesteri Hivatal - 2194 Tura, Petőfi tér 1.

1. Gyerek menü

2018.03.05. - 2018.03.11. (10. hét)

11-14 éves

	Hétfő március 5.	Kedd március 6.	Szerda március 7.	Csütörtök március 8.	Péntek március 9.
Tízórai	Vaníliás tej. Vajkrém. Graham kenyér Uborka	Rostos gyümölcsle. Sonkaszalámi Graham kenyér Zöldpaprika.	Kakaó Kalács kakaós	FLÖRT gyümölcsjoghurt. Korpás kifli.	SAGA gyümölcsstea. Tehéntúrós körözött, lilahagyma Graham kenyér
	E: 363 F: 16,4 Zs: 9,8 Sz: 47,9 Tzs: 0,3 C: 0,3 S: 0,85 Ca: 363	E: 241 F: 10,8 Zs: 6,7 Sz: 29,1 Tzs: 0,3 C: 0,3 S: 1,52 Ca: 28	E: 131 F: 7,0 Zs: 3,1 Sz: 19,2 Tzs: 0,0 C: 8,0 S: 0,00 Ca: 228	E: 243 F: 8,3 Zs: 2,7 Sz: 46,2 Tzs: 1,4 C: 18,1 S: 0,89 Ca: 130	E: 229 F: 9,8 Zs: 3,3 Sz: 35,1 Tzs: 0,3 C: 6,3 S: 1,15 Ca: 42
	Allergének: Glu, Tej, Szó Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Szó Feltételezhető: Szó	Allergének: Tej Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Tej, Szó Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Tej, Szó, Kén Feltételezhető:-
Ebéd	Májgaluska leves. Gyöngybab főzelék . Fokhagymás sertéssült	Zellerkrémleves. Csikóstokány- Tésztaköret. Banán	Csontleves. Kelkáposztafőzelék Majorannás sertéstokány Narancs	Karfiolleves Grill csirkecomb. Burgonyapüré. Nyers céklasaláta	Őszibarackleves Halfilé szezámagos bundában Párolt rizs Olivás-citromos saláta.
	E: 982 F: 56,2 Zs: 33,3 Sz: 107,4 Tzs: 0,0 C: 3,6 S: 5,04 Ca: 88	E: 1.104 F: 57,8 Zs: 38,6 Sz: 125,3 Tzs: 0,0 C: 25,0 S: 4,80 Ca: 324	E: 673 F: 32,7 Zs: 19,7 Sz: 79,4 Tzs: 0,0 C: 1,8 S: 5,19 Ca: 230	E: 798 F: 36,5 Zs: 30,6 Sz: 89,6 Tzs: 0,0 C: 7,8 S: 5,29 Ca: 218	E: 904 F: 36,0 Zs: 25,9 Sz: 128,3 Tzs: 0,0 C: 23,7 S: 5,80 Ca: 145
	Allergének: Glu, Tej Toj, Szó, Zel Feltételezhető: Glu, Tej Toj, Szó, Mus	Allergének: Glu, Tej, Toj, Zel Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Toj, Zel Feltételezhető: Glu, Tej Toj, Szó, Mus	Allergének: Glu, Tej, Zel Feltételezhető: Glu, Tej Toj, Szó, FMO, Dió,...	Allergének: Glu, Tej Toj, Szó, Hal Feltételezhető: Tej
Uzsonna	Túrós batyu	7magvas kenyér Vajkrém. Retek	Mini méz Korpás kifli.	Rostos gyümölcsle 50% Sajtos pogácsa	Gyümölcs
	E: 184 F: 4,4 Zs: 8,0 Sz: 24,7 Tzs: 3,8 C: 5,3 S: 0,36 Ca: 6	E: 254 F: 9,0 Zs: 6,0 Sz: 39,1 Tzs: 0,4 C: 0,6 S: 1,05 Ca: 73	E: 193 F: 4,8 Zs: 1,4 Sz: 42,8 Tzs: 0,6 C: 17,5 S: 0,77 Ca: 22	E: 454 F: 13,1 Zs: 23,2 Sz: 47,3 Tzs: 0,0 C: 0,7 S: 1,24 Ca: 118	E: 0 F: 0,0 Zs: 0,0 Sz: 0,0 Tzs: 0,0 C: 0,0 S: 0,00 Ca: 0
	Allergének: Glu, Tej, Toj, Szó Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Tej, Szó Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Szó Feltételezhető:-	Allergének: Glu, Tej, Toj Feltételezhető: Tej	Allergének:- Feltételezhető:-

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak...
Sz: szénhidrát (g), C: cukor (g), S: só (g), Ca: kalcium (mg).

Allergének jelölései: Glu: glutén; Tej: tejtermék (laktóz); Toj: tojás; Szó: szója; FMO: földimogyoró; Dió: diófélék; Hal: hal; Kén: kén-dioxid...

élelmiszer-értékelő