

Kastélykerti Óvoda és Konyha (iskolai főzőkonyha) - 2194 Tura, Kossuth Lajos út 36.

1. Gyerek menü

2020.03.09. - 2020.03.15. (11. hét)

11-14 éves

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő március 9.	Kedd március 10.	Szerda március 11.	Csütörtök március 12.	Péntek március 13.
Tízórai	Vaniliás tej. (A: Tej) Korpás zsemle. (A: Glu, Szó) Herkules csemege szalámi (A: Szó) Zöldpaprika.	Kakaó (A: Tej) Kalács kakaós (A: Glu, Tej, Szó; FA: Toj) SAGA gyümölcsstea- (A: Kén) Hot-dog. (A: Glu, Tej, Szó, Mus)	SAGA gyümölcsstea- (A: Kén) Hot-dog. (A: Glu, Tej, Szó, Mus)	Karamell. (A: Tej) Graham kenyér (A: Glu, Szó) Lapkasajt (A: Tej) Paradicsom	SAGA gyümölcsstea- (A: Kén) Májkrémes graham kenyér, (A: Glu, Tej, Szó) Uborka
	E: 437 F: 22,0	E: 262 F: 11,1	E: 401 F: 15,1	E: 370 F: 16,6	E: 261 F: 8,7
	Zs: 16,5 Sz: 49,7 Tzs: 0,2 C: 0,5	Zs: 5,2 Sz: 44,7 Tzs: 1,0 C: 11,6	Zs: 15,3 Sz: 58,0 Tzs: 1,2 C: 9,2	Zs: 8,4 Sz: 51,7 Tzs: 0,3 C: 6,3	Zs: 5,6 Sz: 34,1 Tzs: 3,1 C: 6,4
	S: 1,28 Ca: 362	S: 0,35 Ca: 228	S: 2,76 Ca: 16	S: 1,19 Ca: 425	S: 1,30 Ca: 19
Ebéd	Lebbencsleves- (A: Glu, Toj, Zel) Paradicsomos káposztafőzelék sertéshússal, (A: Glu, Zel; FA: Glu, Tej, Szó) Félbarna kenyér (A: Glu, Szó)	Daragaluska leves. (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Szó) Csikóstokány- (A: Tej) Tésztaköret. (A: Glu, Toj)	Hamis gulyásleves. (A: Zel) Fejtettbab főzelék . (A: Glu, Tej) Majorannás aprópecsenye (A: Tej) Narancs	Sárgaborsó leves. (A: Glu, Zel; FA: Glu, Tej, Szó) Sült csirkecomb. (A: Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMo, Dió, Zel, Mus, Sze) Főtt burgonya. Vitamin saláta (Kompót, Rántott halfilé (A: Glu, Toj, Szó, Hal; FA: Tej) Rizi-bizi.
	E: 612 F: 29,6	E: 873 F: 56,4	E: 1.305 F: 55,3	E: 871 F: 43,7	E: 849 F: 34,6
	Zs: 18,4 Sz: 78,2 Tzs: 0,1 C: 8,3	Zs: 33,7 Sz: 81,7 Tzs: 0,0 C: 1,4	Zs: 45,6 Sz: 165,3 Tzs: 0,0 C: 3,3	Zs: 34,3 Sz: 95,6 Tzs: 0,0 C: 13,6	Zs: 21,9 Sz: 125,1 Tzs: 0,2 C: 34,5
	S: 3,38 Ca: 139	S: 4,64 Ca: 89	S: 4,80 Ca: 195	S: 4,14 Ca: 110	S: 4,80 Ca: 96
Uzsonna	Hagymás stangli Sárgarépa	Alma Müzliszelet (A: Glu, Tej, Szó, FMo, Dió; FA: Sze)	Túró Rudi. (A: Tej, Szó; FA: FMo, Dió) Keksz (A: Glu; FA: Tej, Szó, Dió)	Lekváros tk. kenyér Körte.	Briós. (A: Glu, Tej, Toj, Szó) Alma
	E: 150 F: 4,8	E: 238 F: 2,1	E: 209 F: 5,2	E: 181 F: 1,0	E: 271 F: 4,6
	Zs: 1,7 Sz: 29,5 Tzs: 0,7 C: 1,1	Zs: 4,0 Sz: 46,3 Tzs: 2,1 C: 34,5	Zs: 7,0 Sz: 30,7 Tzs: 3,6 C: 9,1	Zs: 0,5 Sz: 42,0 Tzs: 0,0 C: 0,0	Zs: 3,4 Sz: 54,5 Tzs: 1,4 C: 31,3
	S: 0,77 Ca: 14	S: 0,03 Ca: 25	S: 0,20 Ca: 8	S: 0,00 Ca: 23	S: 0,40 Ca: 37

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g),
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...

élelmiszeletveztő

A változtatás jogát fenntartjuk.

	Hétfő március 16.	Kedd március 17.	Szerda március 18.	Csütörtök március 19.	Péntek március 20.														
Tízórai	SAGA gyümölcstea- (A: Kén)	Gyümölcsjoghurt Riska 125gr, (A: Tej)	Tej. (A: Tej)	SAGA gyümölcstea- (A: Kén)	Kakaó (A: Tej)														
	Graham kenyér (A: Glu, Szó)	Korpás kifli. (A: Glu, Szó)	Briós. (A: Glu, Tej, Toj, Szó)	Körözött, tehéntúrós (A: Tej)	Korpás kifli. (A: Glu, Szó)														
	Szalámi, (A: Szó)			Rozsos kenyér (A: Glu, Szó)	Kockasajt Bon Fromage 17,5gr, (A: Tej)														
	Uborka			Zöldhagyma															
E:	315	F:	12,0	E:	243	F:	8,3	E:	287	F:	14,0	E:	216	F:	8,0	E:	314	F:	14,5
Zs:	12,3	Sz:	33,9	Zs:	2,7	Sz:	46,2	Zs:	7,4	Sz:	41,9	Zs:	2,6	Sz:	39,1	Zs:	8,8	Sz:	45,8
Tzs:	0,3	C:	6,3	Tzs:	1,4	C:	18,1	Tzs:	1,4	C:	5,3	Tzs:	0,2	C:	6,5	Tzs:	0,6	C:	9,1
S:	1,35	Ca:	19	S:	0,89	Ca:	130	S:	0,40	Ca:	354	S:	1,14	Ca:	36	S:	1,25	Ca:	327
Ebéd	Rántott leves (A: Glu)	Olasz zöldségleves (A: Glu, Zel; FA: Tej, Toj, Szó, Mus)	Rostos gyümölcslé.	Kertészleves (A: Glu, Toj, Zel; FA: Glu, Tej, Szó)	Babgulyás sertéshússal (A: Glu, Zel)														
	Fűszeres krutonnal	Párolt csirkemell- filé. (FA: Glu, Tej, Toj, Szó, FMo, Dió, Zel, Mus, Sze)	Marhahúsos csilisbab (A: Glu, Zel; FA: Glu, Tej, Toj, Szó, Zel, Mus)	Olaszos csirkecomb, (A: Tej)	Káposztás kocka (A: Glu, Toj)														
	Tökfőzelék. (A: Glu, Tej)	Párolt brokkoli	Mandarin	Párolt rizs (A: Zel; FA: Glu, Tej, Szó)	Alma														
	Sertéspörkölt. (A: Zel; FA: Glu, Tej, Szó)	Petrezsel																	
E:	640	F:	20,7	E:	623	F:	33,7	E:	651	F:	32,7	E:	711	F:	31,9	E:	938	F:	35,6
Zs:	41,7	Sz:	42,8	Zs:	20,9	Sz:	69,5	Zs:	19,0	Sz:	85,4	Zs:	28,9	Sz:	76,3	Zs:	25,9	Sz:	134,4
Tzs:	0,1	C:	0,5	Tzs:	0,4	C:	1,3	Tzs:	0,4	C:	4,2	Tzs:	0,2	C:	1,0	Tzs:	0,0	C:	33,2
S:	4,73	Ca:	82	S:	3,84	Ca:	257	S:	0,64	Ca:	100	S:	5,04	Ca:	99	S:	3,40	Ca:	143
Uzsonna	Sajtos pogácsa 50gr, (A: Glu, Tej, Szó)	Sajtkrém (A: Tej)	Májkremes graham kenyér, (A: Glu, Tej, Szó)	Tejital (A: Tej)	Halkrém (A: Hal; FA: Tej)														
	Sárgarépa	Teljes kiőrlésű kenyér. (A: Glu, Szó)	Zöldpaprika.	Mákos rigó (A: Glu, Tej, Toj; FA: Tej)	Teljes kiőrlésű kenyér. (A: Glu, Szó)														
		Paradicsom			Citromkarika														
E:	178	F:	3,7	E:	142	F:	4,4	E:	245	F:	9,0	E:	618	F:	23,5	E:	234	F:	6,1
Zs:	8,6	Sz:	21,6	Zs:	3,9	Sz:	19,7	Zs:	5,6	Sz:	29,2	Zs:	18,4	Sz:	90,5	Zs:	13,6	Sz:	18,1
Tzs:	4,5	C:	1,3	Tzs:	0,1	C:	0,1	Tzs:	3,1	C:	0,4	Tzs:	0,0	C:	21,5	Tzs:	0,1	C:	0,1
S:	0,75	Ca:	29	S:	0,86	Ca:	76	S:	1,30	Ca:	22	S:	0,27	Ca:	353	S:	0,76	Ca:	19

E: energia (kcal), Teljes tápanyagtartalom: F: fehérje (g), Zs: zsír (g), Tzs: telített zsírsavak (g),
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...

élelmiszervezető