

2020.NOVEMBER 23-27

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Pizzás csiga iskola  Tej | Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  sajt  Margarin  Póréhagyma iskola | Karamell  Sajtos pogácsa (teljes kiőrlésű) | limonádé  Zsemle (teljes kiőrlésű)  Virsli | Réparágcsa  Sajtkrém  Kakaó  Kifli /teljes kiőrlésű/ |
| *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, szójabab | *Allergének:* tej |
| energia 110 kcal szénhidr.11,5 g  fehérje 7,3 g cukor 0 g  zsír 3,8 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 233 kcal szénhidr.38,5 g  fehérje 7,5 g cukor 9,1 g  zsír 5,4 g só 1,5 g  telített zsír 0,6 g | energia 316 kcal szénhidr.31,7 g  fehérje 7,3 g cukor 11,5 g  zsír 18,2 g só 0,8 g  telített zsír 0 g | energia 344 kcal szénhidr.38,1 g  fehérje 12 g cukor 9,4 g  zsír 13 g só 1,3 g  telített zsír 0 g | energia 287 kcal szénhidr.42,2 g  fehérje 12,7 g cukor 8,2 g  zsír 7,3 g só 1 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Körte  Legényfogó leves  Diós tészta | Savanyú  Paradicsom leves  Szárnyas rizottó | Cékla  Tört burgonya  halfasírt  Csontleves | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Tavaszi leves  Szárazbabfőzelék  Sertéspörkölt | Rakott kelkáposzta  Csirkebecsinált leves  Kenyér (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* diófélék, glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia 990 kcal szénhidr.133,9 g  fehérje 37,5 g cukor 20,7 g  zsír 29,5 g só 3,6 g  telített zsír 0 g | energia 666 kcal szénhidr.88,6 g  fehérje 28,7 g cukor 20,4 g  zsír 2,1 g só 5,9 g  telített zsír 0 g | energia 334 kcal szénhidr.23,8 g  fehérje 22 g cukor 1,2 g  zsír 2,4 g só 6,5 g  telített zsír 0 g | energia 757 kcal szénhidr.65,2 g  fehérje 28,5 g cukor 0,8 g  zsír 15 g só 7 g  telített zsír 0 g | energia 678 kcal szénhidr.78,3 g  fehérje 29 g cukor 0 g  zsír 13,9 g só 4,6 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics iskola  Paradicsom | Dió iskola  Túró rudi | Lekváros kenyér | Sült Alma | Zabszelet |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró | *Allergének:* glutén | *Allergének:* | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojások |
| energia 298 kcal szénhidr.51 g  fehérje 11,7 g cukor 0,7 g  zsír 5,1 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 230 kcal szénhidr.14,3 g  fehérje 6,1 g cukor 11,1 g  zsír 16,2 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 309 kcal szénhidr.67 g  fehérje 7,9 g cukor 18 g  zsír 1,5 g só 1,4 g  telített zsír 0 g | energia 41 kcal szénhidr.8,2 g  fehérje 0,5 g cukor 8,4 g  zsír 0,5 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 312 kcal szénhidr.65 g  fehérje 15 g cukor 16,2 g  zsír 7,4 g só 0,4 g  telített zsír 0 g |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!