

2020.NOVEMBER 23-27

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Pizzás csiga iskolaTej  | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)sajtMargarin Póréhagyma iskola | Karamell Sajtos pogácsa (teljes kiőrlésű) | limonádéZsemle (teljes kiőrlésű)Virsli  | RéparágcsaSajtkrém KakaóKifli /teljes kiőrlésű/ |
| *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, szójabab | *Allergének:* tej |
| energia 110 kcal szénhidr.11,5 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 233 kcal szénhidr.38,5 gfehérje 7,5 g cukor 9,1 gzsír 5,4 g só 1,5 gtelített zsír 0,6 g | energia 316 kcal szénhidr.31,7 gfehérje 7,3 g cukor 11,5 gzsír 18,2 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 344 kcal szénhidr.38,1 gfehérje 12 g cukor 9,4 gzsír 13 g só 1,3 gtelített zsír 0 g | energia 287 kcal szénhidr.42,2 gfehérje 12,7 g cukor 8,2 gzsír 7,3 g só 1 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | KörteLegényfogó leves Diós tészta | Savanyú Paradicsom levesSzárnyas rizottó | Cékla Tört burgonya  halfasírtCsontleves | Kenyér (teljes kiőrlésű)Tavaszi leves SzárazbabfőzelékSertéspörkölt | Rakott kelkáposzta Csirkebecsinált levesKenyér (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 gfehérje 37,5 g cukor 20,7 gzsír 29,5 g só 3,6 gtelített zsír 0 g | energia 666 kcal szénhidr.88,6 gfehérje 28,7 g cukor 20,4 gzsír 2,1 g só 5,9 gtelített zsír 0 g | energia 334 kcal szénhidr.23,8 gfehérje 22 g cukor 1,2 gzsír 2,4 g só 6,5 gtelített zsír 0 g | energia 757 kcal szénhidr.65,2 gfehérje 28,5 g cukor 0,8 gzsír 15 g só 7 gtelített zsír 0 g | energia 678 kcal szénhidr.78,3 gfehérje 29 g cukor 0 gzsír 13,9 g só 4,6 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics iskolaParadicsom  | Dió iskolaTúró 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 gfehérje 11,7 g cukor 0,7 gzsír 5,1 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 230 kcal szénhidr.14,3 gfehérje 6,1 g cukor 11,1 gzsír 16,2 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 309 kcal szénhidr.67 gfehérje 7,9 g cukor 18 gzsír 1,5 g só 1,4 gtelített zsír 0 g | energia 41 kcal szénhidr.8,2 gfehérje 0,5 g cukor 8,4 gzsír 0,5 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 312 kcal szénhidr.65 gfehérje 15 g cukor 16,2 gzsír 7,4 g só 0,4 gtelített zsír 0 g |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!