

2020.NOVEMBER 23-27

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Pizzás csiga iskola  Tej | Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  sajt  Margarin  Póréhagyma iskola | Karamell  Sajtos pogácsa (teljes kiőrlésű) | Gyümölcstea  virsli  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Kakaó  Kifli /teljes kiőrlésű/  réparágcsa  Sajtkrém |
| *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 237 kcal szénhidr.39,5 g  fehérje 7,5 g cukor 10,1 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 511 kcal szénhidr.39,2 g  fehérje 19,5 g cukor 10,4 g  zsír 25 g só 1,9 g  telített zsír 0 g | energia 305 kcal szénhidr.42,8 g  fehérje 13,5 g cukor 8,2 g  zsír 8,7 g só 1,1 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Körte  Legényfogóleves  Diós tészta | Paradicsomleves  Szárnyas rizottó  Savanyú | Cékla  halfasírt  Csontleves  Tört burgonya | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Tavaszi leves  Szárazbab főzelék  Sertéspörkölt | Csirkebecsinált leves  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Rakott kelkáposzta |
| *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 741 kcal szénhidr.117,4 g  fehérje 21,3 g cukor 20 g  zsír 20,6 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 688 kcal szénhidr.93,8 g  fehérje 29,1 g cukor 20,4 g  zsír 2,1 g só 5,9 g  telített zsír 0 g | energia 434 kcal szénhidr.40,3 g  fehérje 26,4 g cukor 1,2 g  zsír 3,4 g só 6,5 g  telített zsír 0 g | energia 757 kcal szénhidr.65,2 g  fehérje 28,5 g cukor 1,7 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  Paradicsom | Dió  Túrórudi | Lekváros kenyér | Sült Alma | Zabszelet |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró | *Allergének:* glutén | *Allergének:* | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojások |
| energia 300 kcal szénhidr.51,4 g  fehérje 11,8 g cukor 0,7 g  zsír 5,1 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 131 kcal szénhidr.2,3 g  fehérje 3,7 g cukor 0 g  zsír 11,4 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 |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!