

2020.NOVEMBER 23-27

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Pizzás csiga iskolaTej  | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű) sajtMargarinPóréhagyma iskola | KaramellSajtos pogácsa (teljes kiőrlésű) | GyümölcsteavirsliZsemle (teljes kiőrlésű) | KakaóKifli /teljes kiőrlésű/réparágcsaSajtkrém |
| *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 237 kcal szénhidr.39,5 gfehérje 7,5 g cukor 10,1 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 511 kcal szénhidr.39,2 gfehérje 19,5 g cukor 10,4 gzsír 25 g só 1,9 gtelített zsír 0 g | energia 305 kcal szénhidr.42,8 gfehérje 13,5 g cukor 8,2 gzsír 8,7 g só 1,1 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | KörteLegényfogólevesDiós tészta | ParadicsomlevesSzárnyas rizottóSavanyú | Cékla  halfasírtCsontlevesTört burgonya | Kenyér (teljes kiőrlésű)Tavaszi levesSzárazbab főzelékSertéspörkölt | Csirkebecsinált levesKenyér (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 gfehérje 21,3 g cukor 20 gzsír 20,6 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 688 kcal szénhidr.93,8 gfehérje 29,1 g cukor 20,4 gzsír 2,1 g só 5,9 gtelített zsír 0 g | energia 434 kcal szénhidr.40,3 gfehérje 26,4 g cukor 1,2 gzsír 3,4 g só 6,5 gtelített zsír 0 g | energia 757 kcal szénhidr.65,2 gfehérje 28,5 g cukor 1,7 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 | MelegszendvicsParadicsom | DióTúrórudi | 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 gfehérje 11,8 g cukor 0,7 gzsír 5,1 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 131 kcal szénhidr.2,3 gfehérje 3,7 g cukor 0 gzsír 11,4 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 |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!