

2021.JANUÁR 11-15

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Briós (teljes kiőrlésű) | Melegszendvics Gyümölcstea | Felvágott Retek Tej Kifli /teljes kiőrlésű/Margarin  | KakaóMargarin Sajtos kifli | GyümölcsteaPizza |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* tej | *Allergének:*  |
| energia 223 kcal szénhidr.30,5 gfehérje 10,4 g cukor 0 gzsír 6,2 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 325 kcal szénhidr.58,2 gfehérje 11,2 g cukor 9,8 gzsír 5 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 223 kcal szénhidr.33,1 gfehérje 11,1 g cukor 0,2 gzsír 4,9 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 339 kcal szénhidr.48 gfehérje 15,3 g cukor 8 gzsír 8,5 g só 0,3 gtelített zsír 0,6 g | energia 39 kcal szénhidr.9,2 gfehérje 0 g cukor 9,1 gzsír 0 g só 0 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | Carbonara szószAlmaErdélyi csorbalevesTészta | Magyaros zöldbablevesJókai sertésragukemencés burgonya | Sajtgaluska levessárgaborsófőzelékvagdaltkenyér | Karalábéleves fűszeres csirkemellmexikói rizs | Húsleves Kenyér (teljes kiőrlésű)EgresmártásFőtt hús |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia 816 kcal szénhidr.77,7 gfehérje 37,1 g cukor 9,9 gzsír 33,3 g só 6,9 gtelített zsír 0 g | energia 409 kcal szénhidr.25,2 gfehérje 23,7 g cukor 0,9 gzsír 12,7 g só 6 gtelített zsír 0 g | energia 839 kcal szénhidr.93,9 gfehérje 44,3 g cukor 1,7 gzsír 14 g só 5,3 gtelített zsír 0 g | energia 707 kcal szénhidr.73,1 gfehérje 30,1 g cukor 0,5 gzsír 11,6 g só 7 gtelített zsír 0 g | energia 656 kcal szénhidr.102,7 gfehérje 31,3 g cukor 45 gzsír 12,1 g só 2,8 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | KígyóuborkaKockasajtZsemle (teljes kiőrlésű) | Almás rétes | PudingHáztartási keksz | Tojáskrém Póréhagyma Rozskenyér  | Banán Perec |
| *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék, glutén, tej | *Allergének:*  | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 209 kcal szénhidr.30,8 gfehérje 8 g cukor 0,3 gzsír 6 g só 0,9 gtelített zsír 0 g | energia 122 kcal szénhidr.20,1 gfehérje 2,2 g cukor 5,8 gzsír 4 g só 0,2 gtelített zsír 0 g | energia 123 kcal szénhidr.15,6 gfehérje 2,8 g cukor 9,1 gzsír 2,8 g só 0,2 gtelített zsír 0 g | energia 91 kcal szénhidr.4,1 gfehérje 6,1 g cukor 0 gzsír 5,3 g só 1,4 gtelített zsír 0,3 g | energia 330 kcal szénhidr.48,5 gfehérje 2 g cukor 3,5 gzsír 14,6 g só 0,6 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!