

2021.JANUÁR 11-15

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Briós(teljes kiőrlésű) | Gyümölcstea  Melegszendvics | Felvágott  Tej  Kifli /teljes kiőrlésű/  Margarin  Retek | Kakaó  Margarin  Sajtos kifli | Gyümölcstea  Pizza |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* |
| 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 329 kcal szénhidr.59,2 g  fehérje 11,2 g cukor 10,8 g  zsír 5 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 223 kcal szénhidr.33,1 g  fehérje 11,1 g cukor 0,2 g  zsír 4,9 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 339 kcal szénhidr.48 g  fehérje 15,3 g cukor 8 g  zsír 8,5 g só 0,3 g  telített zsír 0,6 g | energia 43 kcal szénhidr.10,2 g  fehérje 0 g cukor 10,1 g  zsír 0 g só 0 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Carbonara szósz  Alma  Erdélyi csorbaleves  Főtt tészta | Magyaros zöldbableves  Jókai sertésragu  kemencés burgonya | Sajtgaluska leves  Sárgaborsófőzelék  vagdalt  kenyér | Karalábéleves  Fűszeres csirkemell  mexikói rizs | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Húsleves  Egresmártás  főtt 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 879 kcal szénhidr.91,6 g  fehérje 39,5 g cukor 9,9 g  zsír 33,7 g só 6,8 g  telített zsír 0 g | energia 494 kcal szénhidr.41,8 g  fehérje 25,9 g cukor 0,9 g  zsír 12,9 g só 6 g  telített zsír 0 g | energia 844 kcal szénhidr.93,9 g  fehérje 44 g cukor 1,7 g  zsír 13,8 g só 5,3 g  telített zsír 0 g | energia 740 kcal szénhidr.80,4 g  fehérje 30,8 g cukor 0,5 g  zsír 11,7 g só 7 g  telített zsír 0 g | energia 656 kcal szénhidr.102,7 g  fehérje 31,3 g cukor 45,8 g  zsír 12,1 g só 2,8 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Kockasajt  Uborka  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Almás rétes | Háztartási keksz  Puding | Póréhagyma iskola  Tojáskrém  Rozskenyér | Banán  Perec |
| *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék, glutén, tej | *Allergének:* | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 209 kcal szénhidr.30,8 g  fehérje 8 g cukor 0,3 g  zsír 6 g só 0,9 g  telített zsír 0 g | energia 122 kcal szénhidr.20,1 g  fehérje 2,2 g cukor 5,8 g  zsír 4 g só 0,2 g  telített zsír 0 g | energia 123 kcal szénhidr.15,6 g  fehérje 2,8 g cukor 9,1 g  zsír 2,8 g só 0,2 g  telített zsír 0 g | energia 235 kcal szénhidr.32,3 g  fehérje 10,2 g cukor 0 g  zsír 6,1 g só 2,2 g  telített zsír 0,3 g | energia 330 kcal szénhidr.48,5 g  fehérje 2 g cukor 3,5 g  zsír 14,6 g só 0,6 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!