

2021.JANUÁR 11-15

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Briós(teljes kiőrlésű) | GyümölcsteaMelegszendvics | Felvágott Tej Kifli /teljes kiőrlésű/MargarinRetek | KakaóMargarinSajtos kifli | GyümölcsteaPizza |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* tej | *Allergének:*  |
| energia 110 kcal szénhidr.11,5 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 329 kcal szénhidr.59,2 gfehérje 11,2 g cukor 10,8 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 43 kcal szénhidr.10,2 gfehérje 0 g cukor 10,1 gzsír 0 g só 0 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | Carbonara szószAlmaErdélyi csorbalevesFőtt tészta | Magyaros zöldbablevesJókai sertésragukemencés burgonya | Sajtgaluska levesSárgaborsófőzelékvagdaltkenyér | KaralábélevesFűszeres csirkemellmexikói rizs | Kenyér (teljes kiőrlésű)HúslevesEgresmártásfőtt 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 gfehérje 39,5 g cukor 9,9 gzsír 33,7 g só 6,8 gtelített zsír 0 g | energia 494 kcal szénhidr.41,8 gfehérje 25,9 g cukor 0,9 gzsír 12,9 g só 6 gtelített zsír 0 g | energia 844 kcal szénhidr.93,9 gfehérje 44 g cukor 1,7 gzsír 13,8 g só 5,3 gtelített zsír 0 g | energia 740 kcal szénhidr.80,4 gfehérje 30,8 g cukor 0,5 gzsír 11,7 g só 7 gtelített zsír 0 g | energia 656 kcal szénhidr.102,7 gfehérje 31,3 g cukor 45,8 gzsír 12,1 g só 2,8 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | KockasajtUborkaZsemle (teljes kiőrlésű) | Almás rétes | Háztartási kekszPuding | Póréhagyma iskolaTojáskrémRozskenyér | BanánPerec |
| *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 235 kcal szénhidr.32,3 gfehérje 10,2 g cukor 0 gzsír 6,1 g só 2,2 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!