

2021.JANUÁR 18-22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Hagymás csiga | Felvágott GyümölcsteaKígyóuborkaMargarin Zsemle (teljes kiőrlésű) | KakaóKifliVajkrém | Gyümölcsteacsokis croissant | Tej Sajtos pogácsa (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 355 kcal szénhidr.43,6 gfehérje 12,4 g cukor 5,3 gzsír 17 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 191 kcal szénhidr.38,8 gfehérje 5 g cukor 9,4 gzsír 1,4 g só 0,6 gtelített zsír 0,6 g | energia 352 kcal szénhidr.50,1 gfehérje 12 g cukor 9,8 gzsír 11,8 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 182 kcal szénhidr.37,8 gfehérje 4,7 g cukor 9,1 gzsír 1,2 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 284 kcal szénhidr.23,7 gfehérje 7,3 g cukor 3,5 gzsír 18,2 g só 0,8 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | Legényfogó leves Mogyorókrémes gombócAlma | Savanyú Zellerkrém levesSerpenyős burgonya  | Kertészleves Majonézes kukoricasalátaSült csirkecombbulgur köret | Kenyér (teljes kiőrlésű)LebbencslevesLencsefőzelékbélszínroló | GyümölcslevesRakott tészta |
| *Allergének:* 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, tej, tojások, zeller |
| energia 919 kcal szénhidr.128,9 gfehérje 30,7 g cukor 9,1 gzsír 12,8 g só 5,6 gtelített zsír 0 g | energia 827 kcal szénhidr.93 gfehérje 32,8 g cukor 1,5 gzsír 24,3 g só 6 gtelített zsír 0 g | energia 673 kcal szénhidr.42,1 gfehérje 49,3 g cukor 0 gzsír 19,8 g só 3,8 gtelített zsír 0 g | energia 805 kcal szénhidr.99,2 gfehérje 29,6 g cukor 3 gzsír 18,3 g só 4,7 gtelített zsír 0 g | energia 718 kcal szénhidr.113,2 gfehérje 41,2 g cukor 25 gzsír 15,5 g só 2,9 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Mustár Kifli /teljes kiőrlésű/Krinolin  | Mézes kenyér | Paprika KörözöttRozskenyér  | műzliGyümölcsös joghurt | mogyoróházi sajtkrémZsemle (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* mustár, szójabab | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, tej | *Allergének:* diófélék, glutén, tej |
| energia 297 kcal szénhidr.23,6 gfehérje 12,1 g cukor 0,2 gzsír 14,2 g só 1,7 gtelített zsír 0 g | energia 147 kcal szénhidr.28,6 gfehérje 4,7 g cukor 12,2 gzsír 1,2 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 86 kcal szénhidr.8,9 gfehérje 4,4 g cukor 0,7 gzsír 3,7 g só 0,4 gtelített zsír 0 g | energia 209 kcal szénhidr.34,7 gfehérje 7,2 g cukor 21,1 gzsír 2,9 g só 0,4 gtelített zsír 0 g | energia 328 kcal szénhidr.31,9 gfehérje 11 g cukor 0,3 gzsír 16,9 g só 1,3 gtelített zsír 0,6 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!