

2021.JANUÁR 18-22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Hagymás csiga | Felvágott  Gyümölcstea  Kígyóuborka  Margarin  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Kakaó  Kifli  Vajkrém | Gyümölcstea  csokis 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 g  fehérje 12,4 g cukor 5,3 g  zsír 17 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 191 kcal szénhidr.38,8 g  fehérje 5 g cukor 9,4 g  zsír 1,4 g só 0,6 g  telített zsír 0,6 g | energia 352 kcal szénhidr.50,1 g  fehérje 12 g cukor 9,8 g  zsír 11,8 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 182 kcal szénhidr.37,8 g  fehérje 4,7 g cukor 9,1 g  zsír 1,2 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 284 kcal szénhidr.23,7 g  fehérje 7,3 g cukor 3,5 g  zsír 18,2 g só 0,8 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Legényfogó leves  Mogyorókrémes gombóc  Alma | Savanyú  Zellerkrém leves  Serpenyős burgonya | Kertészleves  Majonézes kukoricasaláta  Sült csirkecomb  bulgur köret | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Lebbencsleves  Lencsefőzelék  bélszínroló | Gyümölcsleves  Rakott 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 g  fehérje 30,7 g cukor 9,1 g  zsír 12,8 g só 5,6 g  telített zsír 0 g | energia 827 kcal szénhidr.93 g  fehérje 32,8 g cukor 1,5 g  zsír 24,3 g só 6 g  telített zsír 0 g | energia 673 kcal szénhidr.42,1 g  fehérje 49,3 g cukor 0 g  zsír 19,8 g só 3,8 g  telített zsír 0 g | energia 805 kcal szénhidr.99,2 g  fehérje 29,6 g cukor 3 g  zsír 18,3 g só 4,7 g  telített zsír 0 g | energia 718 kcal szénhidr.113,2 g  fehérje 41,2 g cukor 25 g  zsír 15,5 g só 2,9 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Mustár  Kifli /teljes kiőrlésű/  Krinolin | Mézes kenyér | Paprika  Körözött  Rozskenyér | műzli  Gyümölcsös joghurt | mogyoró  házi sajtkrém  Zsemle (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 g  fehérje 12,1 g cukor 0,2 g  zsír 14,2 g só 1,7 g  telített zsír 0 g | energia 147 kcal szénhidr.28,6 g  fehérje 4,7 g cukor 12,2 g  zsír 1,2 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 86 kcal szénhidr.8,9 g  fehérje 4,4 g cukor 0,7 g  zsír 3,7 g só 0,4 g  telített zsír 0 g | energia 209 kcal szénhidr.34,7 g  fehérje 7,2 g cukor 21,1 g  zsír 2,9 g só 0,4 g  telített zsír 0 g | energia 328 kcal szénhidr.31,9 g  fehérje 11 g cukor 0,3 g  zsír 16,9 g só 1,3 g  telített zsír 0,6 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!