

2021.JANUÁR 18-22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 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 195 kcal szénhidr.39,8 g  fehérje 5 g cukor 10,4 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 186 kcal szénhidr.38,8 g  fehérje 4,7 g cukor 10,1 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 | Alma  Legényfogóleves  Mogyorókrémes Gombóc | Zellerkrém leves  Serpenyős burgonya  Savanyú | Sült csirkecomb  Kertészleves  bulgur köret  Majonézes kukoricasaláta | 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 41 kcal szénhidr.8,2 g  fehérje 0,5 g cukor 8,4 g  zsír 0,5 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 874 kcal szénhidr.102,2 g  fehérje 34,1 g cukor 1,5 g  zsír 24,4 g só 6 g  telített zsír 0 g | energia 673 kcal szénhidr.42,1 g  fehérje 49,3 g cukor 0,9 g  zsír 19,8 g só 3,8 g  telített zsír 0 g | energia 872 kcal szénhidr.112,5 g  fehérje 31,4 g cukor 3 g  zsír 18,4 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-margarinos kenyér | Körözött  Paprika  Rozskenyér | műzli  Joghurt (gyümölcsös) 125 g | Mogyoró  Házi sajtkrém  Zsemle (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* mustár, szójabab | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, tej | *Allergének:* diófélék, glutén, tej |
| energia 460 kcal szénhidr.23,7 g  fehérje 19,6 g cukor 0,2 g  zsír 26,2 g só 2,3 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 230 kcal szénhidr.37 g  fehérje 8,5 g cukor 0,8 g  zsír 4,6 g só 1,2 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!