

2021.JANUÁR 18-22

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Hagymás csiga | Felvágott GyümölcsteaKígyóuborkaMargarinZsemle (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 195 kcal szénhidr.39,8 gfehérje 5 g cukor 10,4 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 186 kcal szénhidr.38,8 gfehérje 4,7 g cukor 10,1 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 | AlmaLegényfogólevesMogyorókrémes Gombóc | Zellerkrém levesSerpenyős burgonyaSavanyú | Sült csirkecombKertészlevesbulgur köretMajonézes kukoricasaláta | 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 41 kcal szénhidr.8,2 gfehérje 0,5 g cukor 8,4 gzsír 0,5 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 874 kcal szénhidr.102,2 gfehérje 34,1 g cukor 1,5 gzsír 24,4 g só 6 gtelített zsír 0 g | energia 673 kcal szénhidr.42,1 gfehérje 49,3 g cukor 0,9 gzsír 19,8 g só 3,8 gtelített zsír 0 g | energia 872 kcal szénhidr.112,5 gfehérje 31,4 g cukor 3 gzsír 18,4 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-margarinos kenyér | KörözöttPaprika Rozskenyér | műzliJoghurt (gyümölcsös) 125 g | MogyoróHázi sajtkrémZsemle (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 gfehérje 19,6 g cukor 0,2 gzsír 26,2 g só 2,3 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 230 kcal szénhidr.37 gfehérje 8,5 g cukor 0,8 gzsír 4,6 g só 1,2 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!