

2021.JANUÁR 25-29

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Fahéjas csiga | Felvágott  Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Margarin  Paradicsom | Tejeskávé  Kifli /teljes kiőrlésű/  Vajkrém | Májkrém  Paprika  Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű) | Kakaó  Kakaós foszlós kalács |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 282 kcal szénhidr.45,4 g  fehérje 11,2 g cukor 4,1 g  zsír 7 g só 0,7 g  telített zsír 0 g | energia 193 kcal szénhidr.39,8 g  fehérje 5,2 g cukor 9,1 g  zsír 1,3 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 295 kcal szénhidr.40,7 g  fehérje 9,6 g cukor 10,2 g  zsír 10,3 g só 0,9 g  telített zsír 0 g | energia 330 kcal szénhidr.42,6 g  fehérje 7,2 g cukor 9,1 g  zsír 3,9 g só 1,3 g  telített zsír 0 g | energia 261 kcal szénhidr.44,3 g  fehérje 10,4 g cukor 12,5 g  zsír 6,9 g só 0,4 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Gulyásleves  Tészta  Milánói szósz | Kenyér (teljes kiőrlésű)  ABC leves  Tökfőzelék  Sertéspörkölt | Karfiol leves  Tészta  Vadas sertésszelet | Tavaszi húsos rizottó  Burgonyaleves | Rakott kelkáposzta  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Daragaluska leves |
| *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 744 kcal szénhidr.73,1 g  fehérje 43,6 g cukor 8,4 g  zsír 17,7 g só 5,2 g  telített zsír 0 g | energia 711 kcal szénhidr.72,4 g  fehérje 28,9 g cukor 1,5 g  zsír 12,7 g só 4,7 g  telített zsír 0 g | energia 808 kcal szénhidr.78,5 g  fehérje 32,7 g cukor 7,6 g  zsír 18,2 g só 4,9 g  telített zsír 0 g | energia 677 kcal szénhidr.78,9 g  fehérje 30,9 g cukor 0 g  zsír 12,1 g só 3,9 g  telített zsír 0 g | energia 712 kcal szénhidr.81,3 g  fehérje 30,7 g cukor 1 g  zsír 16,4 g só 3,7 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics  Retek | Túrókrém  Háztartási keksz | Banán  Müzli szelet gyümölcsös | Kefír iskola  Magvas bagett | Alma  zsíros kenyér |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab | *Allergének:* glutén, szezámmag, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 294 kcal szénhidr.50,1 g  fehérje 11,8 g cukor 0,7 g  zsír 5 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 169 kcal szénhidr.15,4 g  fehérje 10,7 g cukor 7 g  zsír 7,6 g só 0,1 g  telített zsír 0 g | energia 157 kcal szénhidr.36,3 g  fehérje 2 g cukor 0 g  zsír 0,2 g só 0,1 g  telített zsír 0 g | energia 236 kcal szénhidr.39,4 g  fehérje 8,7 g cukor 0 g  zsír 4,2 g só 0,2 g  telített zsír 0 g | energia 184 kcal szénhidr.36,8 g  fehérje 5,2 g cukor 8,4 g  zsír 1,7 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!