

2021.JANUÁR 25-29

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Fahéjas csiga | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Margarin Paradicsom  | Tejeskávé Kifli /teljes kiőrlésű/Vajkrém | Májkrém Paprika GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű) | KakaóKakaós foszlós kalács |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 282 kcal szénhidr.45,4 gfehérje 11,2 g cukor 4,1 gzsír 7 g só 0,7 gtelített zsír 0 g | energia 193 kcal szénhidr.39,8 gfehérje 5,2 g cukor 9,1 gzsír 1,3 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 295 kcal szénhidr.40,7 gfehérje 9,6 g cukor 10,2 gzsír 10,3 g só 0,9 gtelített zsír 0 g | energia 330 kcal szénhidr.42,6 gfehérje 7,2 g cukor 9,1 gzsír 3,9 g só 1,3 gtelített zsír 0 g | energia 261 kcal szénhidr.44,3 gfehérje 10,4 g cukor 12,5 gzsír 6,9 g só 0,4 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaGulyáslevesTésztaMilánói szósz | Kenyér (teljes kiőrlésű)ABC leves TökfőzelékSertéspörkölt | Karfiol levesTésztaVadas 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 gfehérje 43,6 g cukor 8,4 gzsír 17,7 g só 5,2 gtelített zsír 0 g | energia 711 kcal szénhidr.72,4 gfehérje 28,9 g cukor 1,5 gzsír 12,7 g só 4,7 gtelített zsír 0 g | energia 808 kcal szénhidr.78,5 gfehérje 32,7 g cukor 7,6 gzsír 18,2 g só 4,9 gtelített zsír 0 g | energia 677 kcal szénhidr.78,9 gfehérje 30,9 g cukor 0 gzsír 12,1 g só 3,9 gtelített zsír 0 g | energia 712 kcal szénhidr.81,3 gfehérje 30,7 g cukor 1 gzsír 16,4 g só 3,7 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics Retek  | Túrókrém Háztartási keksz | Banán Müzli szelet gyümölcsös | Kefír iskolaMagvas bagett | Almazsíros 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 gfehérje 11,8 g cukor 0,7 gzsír 5 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 169 kcal szénhidr.15,4 gfehérje 10,7 g cukor 7 gzsír 7,6 g só 0,1 gtelített zsír 0 g | energia 157 kcal szénhidr.36,3 gfehérje 2 g cukor 0 gzsír 0,2 g só 0,1 gtelített zsír 0 g | energia 236 kcal szénhidr.39,4 gfehérje 8,7 g cukor 0 gzsír 4,2 g só 0,2 gtelített zsír 0 g | energia 184 kcal szénhidr.36,8 gfehérje 5,2 g cukor 8,4 gzsír 1,7 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!