

2021.JANUÁR 25-29

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Fahéjas csiga | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)MargarinParadicsom | TejeskávéKifli /teljes kiőrlésű/Vajkrém | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Paprika Májkrém | 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 200 kcal szénhidr.41,2 gfehérje 5,3 g cukor 10,1 gzsír 1,4 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 334 kcal szénhidr.43,6 gfehérje 7,2 g cukor 10,1 gzsír 3,9 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 284 kcal szénhidr.49,3 gfehérje 11 g cukor 13,4 gzsír 7,5 g só 0,4 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaGulyáslevesFőtt tésztaMilánói szósz | Kenyér (teljes kiőrlésű)ABC levesTökfőzelékSertéspörkölt | KarfiollevesFőtt tésztaVadas sertésszelet | BurgonyalevesTavaszi húsos rizottó | Kenyér (teljes kiőrlésű)Daragaluska levesRakott kelkáposzta |
| *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 569 kcal szénhidr.68,6 gfehérje 33,1 g cukor 8,4 gzsír 13,7 g só 3,2 gtelített zsír 0 g | energia 721 kcal szénhidr.74,3 gfehérje 29,2 g cukor 1,5 gzsír 12,7 g só 4,7 gtelített zsír 0 g | energia 837 kcal szénhidr.85,8 gfehérje 34,2 g cukor 9 gzsír 18,5 g só 4,9 gtelített zsír 0 g | energia 804 kcal szénhidr.103,8 gfehérje 34,3 g cukor 0,4 gzsír 12,4 g só 3,9 gtelített zsír 0 g | energia 717 kcal szénhidr.81,3 gfehérje 30,4 g cukor 1 gzsír 16,1 g só 3,7 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | MelegszendvicsRetek | Háztartási kekszTúrókrém | BanánMüzli szelet gyümölcsös | KefírMagvas 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!