

2021.FEBRUÁR 1-5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Pizzás kifli | Paprika  Gyümölcstea  Kifli  Margarin  Pizza sonka | Kakaó  Fatörzskifli | Limonádé  Hot-dog | Sajtkrém  Tejeskávé  Sajtos stangli |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 401 kcal szénhidr.66,5 g  fehérje 13,8 g cukor 12 g  zsír 20,8 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 256 kcal szénhidr.43 g  fehérje 10,8 g cukor 10,5 g  zsír 4,3 g só 1,2 g  telített zsír 0,6 g | energia 287 kcal szénhidr.49 g  fehérje 11,4 g cukor 9,2 g  zsír 5,2 g só 0,8 g  telített zsír 0 g | energia 351 kcal szénhidr.39,6 g  fehérje 12,2 g cukor 10,7 g  zsír 13,4 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 283 kcal szénhidr.42,4 g  fehérje 10,8 g cukor 10,4 g  zsír 6,7 g só 1,1 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Mákostészta  Alma  Ragu leves | Tavaszi húsos rizottó iskola  Borsóleves | Rántott s. szelet iskola  Savanyú  Tojásleves  Burgonyapüré | Fasírozott  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Erőleves  Vajasgaluska  Zöldbab főzelék | Disznótoros  Pároltkáposzta  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Zöldség 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 565 kcal szénhidr.59,6 g  fehérje 20,4 g cukor 29,3 g  zsír 16,6 g só 3,2 g  telített zsír 0 g | energia 728 kcal szénhidr.79,9 g  fehérje 31,9 g cukor 0 g  zsír 13,6 g só 3,9 g  telített zsír 0 g | energia 1117 kcal szénhidr.77,1 g  fehérje 50,6 g cukor 1,3 g  zsír 25,8 g só 5,7 g  telített zsír 0,6 g | energia 946 kcal szénhidr.87,7 g  fehérje 45,4 g cukor 1,4 g  zsír 25,4 g só 5,2 g  telített zsír 2,4 g | energia 948 kcal szénhidr.53,1 g  fehérje 32 g cukor 2,5 g  zsír 52,5 g só 5,7 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Majonéz  Halrudacska  Rozskenyér | Túrókrém  Háztartási keksz | Kifli  Kockasajt  Paradicsom | Kenyérlángos | Dió iskola  Fánk (csokis) |
| *Allergének:* glutén | *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojások |
| energia 356 kcal szénhidr.31,7 g  fehérje 27,1 g cukor 0 g  zsír 12,5 g só 1,1 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 217 kcal szénhidr.32,6 g  fehérje 7,6 g cukor 1,2 g  zsír 6,5 g só 0,7 g  telített zsír 0 g | energia 306 kcal szénhidr.0 g  fehérje 0 g cukor 0 g  zsír 0 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 264 kcal szénhidr.18,3 g  fehérje 5,6 g cukor 0 g  zsír 17,7 g só 0 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!