

2021.FEBRUÁR 1-5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Pizzás kifli | GyümölcsteaKifliMargarinPaprika Pizza sonka | KakaóFatörzskifli | LimonádéHot-dog | TejeskávéSajtkrémSajtos stangli |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 476 kcal szénhidr.66,5 gfehérje 13,8 g cukor 12 gzsír 20,8 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 260 kcal szénhidr.44 gfehérje 10,8 g cukor 11,5 gzsír 4,3 g só 1,2 gtelített zsír 0,6 g | energia 287 kcal szénhidr.49 gfehérje 11,4 g cukor 9,2 gzsír 5,2 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 355 kcal szénhidr.40,6 gfehérje 12,2 g cukor 11,7 gzsír 13,4 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 301 kcal szénhidr.43 gfehérje 11,6 g cukor 10,4 gzsír 8,1 g só 1,2 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaRagu levesMákos tészta | Borsóleves Tavaszi húsos rizottó | Rántott s. szelet iskolaTojáslevesBurgonyapüréSavanyú | Kenyér (teljes kiőrlésű)ErőlevesZöldbabfőzelékVajasgaluskaFasírozott | Disznótoros Pároltkáposzta Kenyér (teljes kiőrlésű)Zöldségleves |
| *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 gfehérje 20,4 g cukor 29,3 gzsír 16,6 g só 3,2 gtelített zsír 0 g | energia 728 kcal szénhidr.79,9 gfehérje 31,9 g cukor 0 gzsír 13,6 g só 3,9 gtelített zsír 0 g | energia 1100 kcal szénhidr.77,1 gfehérje 50,6 g cukor 1,3 gzsír 25,8 g só 5,7 gtelített zsír 0,6 g | energia 875 kcal szénhidr.87,2 gfehérje 41,6 g cukor 1,4 gzsír 19,6 g só 5 gtelített zsír 0,2 g | energia 948 kcal szénhidr.53,1 gfehérje 32 g cukor 3,4 gzsír 52,5 g só 5,7 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | HalrudacskaRozskenyérMajonézes öntet | Háztartási kekszTúrókrém | KifliKockasajtParadicsom | Kenyérlángos  | DióFánk (csokis) |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojások |
| energia 445 kcal szénhidr.35,3 gfehérje 28,7 g cukor 0 gzsír 17,7 g só 2,4 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 219 kcal szénhidr.33 gfehérje 7,7 g cukor 1,2 gzsír 6,5 g só 0,7 gtelített zsír 0 g | energia 208 kcal szénhidr.33,7 gfehérje 5,1 g cukor 0,1 gzsír 3,6 g só 2,4 gtelített zsír 0 g | energia 264 kcal szénhidr.18,3 gfehérje 5,6 g cukor 0 gzsír 17,7 g só 0 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!