

2021.FEBRUÁR 1-5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Pizzás kifli | Gyümölcstea  Kifli  Margarin  Paprika  Pizza sonka | Kakaó  Fatörzskifli | Limonádé  Hot-dog | Tejeskávé  Sajtkrém  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 476 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 260 kcal szénhidr.44 g  fehérje 10,8 g cukor 11,5 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 355 kcal szénhidr.40,6 g  fehérje 12,2 g cukor 11,7 g  zsír 13,4 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 301 kcal szénhidr.43 g  fehérje 11,6 g cukor 10,4 g  zsír 8,1 g só 1,2 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Ragu leves  Mákos tészta | Borsóleves  Tavaszi húsos rizottó | Rántott s. szelet iskola  Tojásleves  Burgonyapüré  Savanyú | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Erőleves  Zöldbabfőzelék  Vajasgaluska  Fasírozott | 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 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 1100 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 875 kcal szénhidr.87,2 g  fehérje 41,6 g cukor 1,4 g  zsír 19,6 g só 5 g  telített zsír 0,2 g | energia 948 kcal szénhidr.53,1 g  fehérje 32 g cukor 3,4 g  zsír 52,5 g só 5,7 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Halrudacska  Rozskenyér  Majonézes öntet | Háztartási keksz  Túrókrém | Kifli  Kockasajt  Paradicsom | Kenyérlángos | Dió  Fánk (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 g  fehérje 28,7 g cukor 0 g  zsír 17,7 g só 2,4 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 219 kcal szénhidr.33 g  fehérje 7,7 g cukor 1,2 g  zsír 6,5 g só 0,7 g  telített zsír 0 g | energia 208 kcal szénhidr.33,7 g  fehérje 5,1 g cukor 0,1 g  zsír 3,6 g só 2,4 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!