

2021.FEBRUÁR 8-12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Vaníliás papucs iskolaKakaó | Fejes saláta iskolaFelvágott GyümölcsteaMargarin Zsemle (teljes kiőrlésű) | Májkrém Kenyér (teljes kiőrlésű)Paradicsom  | Retek Sajtkrém Rozskenyér  | Tej Pizza |
| *Allergének:* földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* tej |
| energia 275 kcal szénhidr.35,5 gfehérje 9,2 g cukor 8 gzsír 10,1 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 226 kcal szénhidr.47 gfehérje 5,2 g cukor 17,4 gzsír 1,5 g só 3 gtelített zsír 0,6 g | energia 282 kcal szénhidr.31,1 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 4 g só 1,3 gtelített zsír 0 g | energia 59 kcal szénhidr.5,4 gfehérje 2,7 g cukor 0 gzsír 2,9 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 110 kcal szénhidr.11,5 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | Mandarin Tárkonyos levesSajtos makaróni | Húsgombóc Paradicsom mártás Kenyér (teljes kiőrlésű)Erőleves | Befőtt Sülttarja Zöldség leves Rizibizi | BurgonyafőzelékSült kolbászKenyér (teljes kiőrlésű)Pirított tészta leves | Fejes saláta iskolaGombalevesGaluskaSertéspörkölt |
| *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 508 kcal szénhidr.38,2 gfehérje 23 g cukor 0,9 gzsír 18,7 g só 5,5 gtelített zsír 0 g | energia 717 kcal szénhidr.84,6 gfehérje 32,8 g cukor 20,7 gzsír 14,3 g só 5,4 gtelített zsír 0 g | energia 655 kcal szénhidr.74,1 gfehérje 28,6 g cukor 6,8 gzsír 10,4 g só 6 gtelített zsír 0 g | energia 941 kcal szénhidr.74,2 gfehérje 26,7 g cukor 1 gzsír 38,2 g só 3,6 gtelített zsír 0 g | energia 677 kcal szénhidr.77,4 gfehérje 34 g cukor 8,7 gzsír 14,7 g só 6,9 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Lilahagyma Kifli /teljes kiőrlésű/Csibefasírt  | Kenyér (teljes kiőrlésű)Mogyorókrém | Gyümölcsös joghurtZabfalat | tojás Margarin Zsemle (teljes kiőrlésű) | Szerelmes levél /tk./ |
| *Allergének:*  | *Allergének:* glutén | *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:*  |
| energia 276 kcal szénhidr.34,2 gfehérje 9,6 g cukor 0,2 gzsír 11,1 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 139 kcal szénhidr.28,6 gfehérje 4,7 g cukor 0 gzsír 0,8 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 98 kcal szénhidr.14,9 gfehérje 4 g cukor 14,4 gzsír 1,5 g só 0,2 gtelített zsír 0 g | energia 214 kcal szénhidr.29,1 gfehérje 9,9 g cukor 0,3 gzsír 6,2 g só 0,7 gtelített zsír 0,6 g | energia 0 kcal szénhidr.0 gfehérje 0 g cukor 0 gzsír 0 g só 0 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!