

2021.FEBRUÁR 8-12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Vaníliás papucs  Kakaó | Fejes saláta iskola  Felvágott  Gyümölcstea  Margarin  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Paradicsom  Májkrém | 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 g  fehérje 9,2 g cukor 8 g  zsír 10,1 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 230 kcal szénhidr.48 g  fehérje 5,2 g cukor 18,4 g  zsír 1,5 g só 3 g  telített zsír 0,6 g | energia 284 kcal szénhidr.31,5 g  fehérje 7,4 g cukor 0 g  zsír 4 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 221 kcal szénhidr.34,1 g  fehérje 7,6 g cukor 0 g  zsír 5,2 g só 1,2 g  telített zsír 0 g | energia 110 kcal szénhidr.11,5 g  fehérje 7,3 g cukor 0 g  zsír 3,8 g só 0,3 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Mandarin  Tárkonyos leves  Sajtos makaróni | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Erőleves  Húsgombóc  Paradicsom mártás | Befőtt  Sülttarja  Zöldségleves  Rizibizi | Sült kolbász  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Pirított tésztaleves  Burgonya főzelék | Fejes saláta iskola  Gombaleves  Galuska  Sertéspörkölt |
| *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 g  fehérje 23 g cukor 0,9 g  zsír 18,7 g só 5,5 g  telített zsír 0 g | energia 671 kcal szénhidr.84,3 g  fehérje 30 g cukor 21,1 g  zsír 10,8 g só 5,4 g  telített zsír 0 g | energia 688 kcal szénhidr.81,4 g  fehérje 29,3 g cukor 7,7 g  zsír 10,5 g só 6 g  telített zsír 0 g | energia 1093 kcal szénhidr.100,6 g  fehérje 30,3 g cukor 1 g  zsír 38,4 g só 3,6 g  telített zsír 0 g | energia 706 kcal szénhidr.84,7 g  fehérje 35,5 g cukor 9,6 g  zsír 15 g só 6,9 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Lilahagyma  Kifli /teljes kiőrlésű/  Csibefasírt | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Mogyorókrém | Zabfalat  Joghurt (gyümölcsös) 125 g | Margarin  Zsemle (teljes kiőrlésű)  Tojás | Szerelmes levél |
| *Allergének:* | *Allergének:* glutén | *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* |
| energia 276 kcal szénhidr.34,2 g  fehérje 9,6 g cukor 0,2 g  zsír 11,1 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 139 kcal szénhidr.28,6 g  fehérje 4,7 g cukor 0 g  zsír 0,8 g só 0,8 g  telített zsír 0 g | energia 98 kcal szénhidr.14,9 g  fehérje 4 g cukor 14,4 g  zsír 1,5 g só 0,2 g  telített zsír 0 g | energia 214 kcal szénhidr.29,1 g  fehérje 9,9 g cukor 0,3 g  zsír 6,2 g só 0,7 g  telített zsír 0,6 g | energia 287 kcal szénhidr.0 g  fehérje 0 g cukor 0 g  zsír 0 g só 0 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!