

2021.FEBRUÁR 8-12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Vaníliás papucs Kakaó | Fejes saláta iskolaFelvágott GyümölcsteaMargarinZsemle (teljes kiőrlésű) | Kenyér (teljes kiőrlésű)ParadicsomMájkrém | RetekSajtkrémRozskenyér | 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 230 kcal szénhidr.48 gfehérje 5,2 g cukor 18,4 gzsír 1,5 g só 3 gtelített zsír 0,6 g | energia 284 kcal szénhidr.31,5 gfehérje 7,4 g cukor 0 gzsír 4 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 221 kcal szénhidr.34,1 gfehérje 7,6 g cukor 0 gzsír 5,2 g só 1,2 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 | MandarinTárkonyos levesSajtos makaróni | Kenyér (teljes kiőrlésű)ErőlevesHúsgombóc Paradicsom mártás | Befőtt Sülttarja ZöldséglevesRizibizi | Sült kolbászKenyér (teljes kiőrlésű)Pirított tésztalevesBurgonya főzelék | 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 671 kcal szénhidr.84,3 gfehérje 30 g cukor 21,1 gzsír 10,8 g só 5,4 gtelített zsír 0 g | energia 688 kcal szénhidr.81,4 gfehérje 29,3 g cukor 7,7 gzsír 10,5 g só 6 gtelített zsír 0 g | energia 1093 kcal szénhidr.100,6 gfehérje 30,3 g cukor 1 gzsír 38,4 g só 3,6 gtelített zsír 0 g | energia 706 kcal szénhidr.84,7 gfehérje 35,5 g cukor 9,6 gzsír 15 g só 6,9 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | LilahagymaKifli /teljes kiőrlésű/Csibefasírt | Kenyér (teljes kiőrlésű)Mogyorókrém | ZabfalatJoghurt (gyümölcsös) 125 g | MargarinZsemle (teljes kiőrlésű)Tojás | Szerelmes levél |
| *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 287 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!