

2021.FEBRUÁR 15-19

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Fonott kalácsKakaó | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)KígyóuborkaMargarin | Paprika tojás iskolaGyümölcsteaMargarin Zsemle (teljes kiőrlésű) | Gyümölcsös joghurtKifli /teljes kiőrlésű/ | Karamell Kifli /teljes kiőrlésű/Vajkrém |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* tej | *Allergének:* tej |
| energia 237 kcal szénhidr.39,4 gfehérje 9,7 g cukor 11,6 gzsír 6,2 g só 0,4 gtelített zsír 0 g | energia 186 kcal szénhidr.38,6 gfehérje 5,2 g cukor 9,1 gzsír 1,1 g só 0,8 gtelített zsír 0,3 g | energia 274 kcal szénhidr.42,5 gfehérje 10,2 g cukor 9,4 gzsír 6,2 g só 0,7 gtelített zsír 0,6 g | energia 176 kcal szénhidr.30,8 gfehérje 6,7 g cukor 13,5 gzsír 1,8 g só 0,5 gtelített zsír 0 g | energia 309 kcal szénhidr.41,1 gfehérje 11,1 g cukor 8,9 gzsír 11,1 g só 1 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaPalóclevesGrízes tészta | Paradicsom levesRizsRántott sajtszószos halfilé | Főtt burgonya iskolaMájgaluska levesBrassói aprópecsenye | Borsófőzelék iskolaSült kolbászKenyér (teljes kiőrlésű)Zöldség leves  | GyümölcslevesRakott karfiol |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, hal, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 592 kcal szénhidr.84,1 gfehérje 17,7 g cukor 33,4 gzsír 9,8 g só 5,7 gtelített zsír 0 g | energia 646 kcal szénhidr.106,1 gfehérje 18,8 g cukor 21,6 gzsír 14,6 g só 4,1 gtelített zsír 0 g | energia 494 kcal szénhidr.20,2 gfehérje 25,3 g cukor 0 gzsír 26 g só 5,7 gtelített zsír 0 g | energia 821 kcal szénhidr.70,8 gfehérje 24,4 g cukor 14,1 gzsír 34,4 g só 5,8 gtelített zsír 0 g | energia 607 kcal szénhidr.72 gfehérje 25,3 g cukor 25 gzsír 15 g só 2,5 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Kenyér (teljes kiőrlésű)Paradicsom Krinolin | Lilahagyma Kenyér (teljes kiőrlésű)Lapka sajtMargarin  | GabonapehelyTej  | Mézes kenyér | Kiwi iskolásSajtkrémes levél |
| *Allergének:* glutén, szójabab | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 313 kcal szénhidr.30,7 gfehérje 12,7 g cukor 0 gzsír 12,9 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 196 kcal szénhidr.29,8 gfehérje 7,6 g cukor 0 gzsír 5,4 g só 1,5 gtelített zsír 0,6 g | energia 245 kcal szénhidr.35,9 gfehérje 11 g cukor 7,9 gzsír 5,6 g só 0,6 gtelített zsír 0 g | energia 147 kcal szénhidr.28,6 gfehérje 4,7 g cukor 12,2 gzsír 1,2 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 307 kcal szénhidr.45,7 gfehérje 6,3 g cukor 5,3 gzsír 13,2 g só 0,8 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!