

2021.FEBRUÁR 15-19

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Fonott kalács  Kakaó | Felvágott  Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Margarin  Uborka | Gyümölcstea  Margarin  Paprika  Zsemle (teljes kiőrlésű)  Tojás | Gyümölcsös joghurt  Kifli /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 g  fehérje 9,7 g cukor 11,6 g  zsír 6,2 g só 0,4 g  telített zsír 0 g | energia 192 kcal szénhidr.39,6 g  fehérje 5,2 g cukor 10,1 g  zsír 1,3 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 278 kcal szénhidr.43,5 g  fehérje 10,2 g cukor 10,4 g  zsír 6,2 g só 0,7 g  telített zsír 0,6 g | energia 176 kcal szénhidr.30,8 g  fehérje 6,7 g cukor 13,5 g  zsír 1,8 g só 0,5 g  telített zsír 0 g | energia 309 kcal szénhidr.41,1 g  fehérje 11,1 g cukor 8,9 g  zsír 11,1 g só 1 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Palócleves  Grízes tészta | Paradicsomleves  Rizs köret  rántott sajtszószos halfilé | Májgaluskaleves  Főtt burgonya  Brassói aprópecsenye | Borsófőzelék iskola  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Zöldség leves  Sült kolbász | Gyümölcsleves  Rakott 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 286 kcal szénhidr.34,1 g  fehérje 13,8 g cukor 9,3 g  zsír 9 g só 1,7 g  telített zsír 0 g | energia 668 kcal szénhidr.111,3 g  fehérje 19,2 g cukor 21,6 g  zsír 14,6 g só 4,1 g  telített zsír 0 g | energia 578 kcal szénhidr.36,8 g  fehérje 27,6 g cukor 0 g  zsír 26,2 g só 5,7 g  telített zsír 0 g | energia 821 kcal szénhidr.70,8 g  fehérje 24,4 g cukor 14,1 g  zsír 34,4 g só 5,8 g  telített zsír 0 g | energia 607 kcal szénhidr.72 g  fehérje 25,3 g cukor 25 g  zsír 15 g só 2,5 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Paradicsom  Krinolin | Lilahagyma  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Lapka sajt  Margarin | Gabonapehely  Tej | Mézes-margarinos kenyér | Kiwi iskolás  Sajtkrémes levél |
| *Allergének:* glutén, szójabab | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 478 kcal szénhidr.31,2 g  fehérje 20,3 g cukor 0 g  zsír 25 g só 2,1 g  telített zsír 0 g | energia 196 kcal szénhidr.29,8 g  fehérje 7,6 g cukor 0 g  zsír 5,4 g só 1,5 g  telített zsír 0,6 g | energia 245 kcal szénhidr.35,9 g  fehérje 11 g cukor 7,9 g  zsír 5,6 g só 0,6 g  telített zsír 0 g | energia 147 kcal szénhidr.28,6 g  fehérje 4,7 g cukor 12,2 g  zsír 1,2 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 307 kcal szénhidr.45,7 g  fehérje 6,3 g cukor 5,3 g  zsír 13,2 g só 0,8 g  telített zsír 0 g |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!