

2021.FEBRUÁR 15-19

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Fonott kalácsKakaó | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)MargarinUborka | GyümölcsteaMargarinPaprika Zsemle (teljes kiőrlésű)Tojás | Gyümölcsös joghurtKifli /teljes kiőrlésű/ | KaramellKifli /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 192 kcal szénhidr.39,6 gfehérje 5,2 g cukor 10,1 gzsír 1,3 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 278 kcal szénhidr.43,5 gfehérje 10,2 g cukor 10,4 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 | ParadicsomlevesRizs köretrántott sajtszószos halfilé | MájgaluskalevesFőtt burgonyaBrassói aprópecsenye | Borsófőzelék iskolaKenyér (teljes kiőrlésű)Zöldség leves Sült kolbász | 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 286 kcal szénhidr.34,1 gfehérje 13,8 g cukor 9,3 gzsír 9 g só 1,7 gtelített zsír 0 g | energia 668 kcal szénhidr.111,3 gfehérje 19,2 g cukor 21,6 gzsír 14,6 g só 4,1 gtelített zsír 0 g | energia 578 kcal szénhidr.36,8 gfehérje 27,6 g cukor 0 gzsír 26,2 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)ParadicsomKrinolin | LilahagymaKenyér (teljes kiőrlésű)Lapka sajtMargarin | GabonapehelyTej  | Mézes-margarinos kenyér | Kiwi iskolásSajtkrémes levél |
| *Allergének:* glutén, szójabab | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 478 kcal szénhidr.31,2 gfehérje 20,3 g cukor 0 gzsír 25 g só 2,1 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 |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!