

2021.FEBRUÁR 22-26

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Sajtkrémes levél | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Lapka sajtMargarin Póréhagyma iskola | Karamell Briós (teljes kiőrlésű) | Fejes salátalevélGyümölcsteaMargarin Pizza sonkaZsemle (teljes kiőrlésű) | Sajtkrém KakaóAlmaKifli |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, zeller | *Allergének:* glutén, tej, tojások |
| energia 355 kcal szénhidr.43,6 gfehérje 12,4 g cukor 5,3 gzsír 17 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 233 kcal szénhidr.38,5 gfehérje 7,5 g cukor 9,1 gzsír 5,4 g só 1,5 gtelített zsír 0,6 g | energia 255 kcal szénhidr.38,5 gfehérje 10,4 g cukor 8 gzsír 6,2 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 275 kcal szénhidr.47 gfehérje 11,6 g cukor 17,6 gzsír 4 g só 3,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 364 kcal szénhidr.58,3 gfehérje 13,5 g cukor 17,6 gzsír 8,4 g só 1 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | Túrós tészta AlmaBabgulyás | Főtt burgonya iskolaKertészleves Savanyú Zúzapörkölt  | Majonézes öntet Rántott sajtFrancia hagymalevesbulgur köret | Kenyér (teljes kiőrlésű)ErőlevesFinom főzelékFokhagymás Apróhús | SzékelykáposztaKenyér (teljes kiőrlésű)Lebbencsleves |
| *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia 663 kcal szénhidr.84,9 gfehérje 31,4 g cukor 18,5 gzsír 18,3 g só 3,2 gtelített zsír 0 g | energia 459 kcal szénhidr.26,5 gfehérje 27,1 g cukor 0,4 gzsír 6,3 g só 6,2 gtelített zsír 0 g | energia 1020 kcal szénhidr.39,7 gfehérje 42,2 g cukor 0 gzsír 35,4 g só 6,4 gtelített zsír 3 g | energia 1309 kcal szénhidr.181,3 gfehérje 45,7 g cukor 32,9 gzsír 32,7 g só 6,8 gtelített zsír 0 g | energia 674 kcal szénhidr.70,4 gfehérje 25,2 g cukor 4,9 gzsír 15,1 g só 8,2 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics iskolaParadicsom  | Mandarin Tejszelet | Lekváros kenyér  | zabszelet banán | Meggyes táska (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:*  | *Allergének:* glutén | *Allergének:*  | *Allergének:*  |
| energia 298 kcal szénhidr.51 gfehérje 11,7 g cukor 0,7 gzsír 5,1 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 170 kcal szénhidr.25,7 gfehérje 3 g cukor 7 gzsír 5,2 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 309 kcal szénhidr.67 gfehérje 7,9 g cukor 18 gzsír 1,5 g só 1,4 gtelített zsír 0 g | energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia 277 kcal szénhidr.56,6 gfehérje 5,2 g cukor 9,5 gzsír 4,3 g só 0,5 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!