

2021.FEBRUÁR 22-26

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Sajtkrémes levél | Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Lapka sajt  Margarin  Póréhagyma iskola | Karamell  Briós (teljes kiőrlésű) | Fejes salátalevél  Gyümölcstea  Margarin  Pizza sonka  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Sajtkrém  Kakaó  Alma  Kifli |
| *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 g  fehérje 12,4 g cukor 5,3 g  zsír 17 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 233 kcal szénhidr.38,5 g  fehérje 7,5 g cukor 9,1 g  zsír 5,4 g só 1,5 g  telített zsír 0,6 g | energia 255 kcal szénhidr.38,5 g  fehérje 10,4 g cukor 8 g  zsír 6,2 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 275 kcal szénhidr.47 g  fehérje 11,6 g cukor 17,6 g  zsír 4 g só 3,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 364 kcal szénhidr.58,3 g  fehérje 13,5 g cukor 17,6 g  zsír 8,4 g só 1 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Túrós tészta  Alma  Babgulyás | Főtt burgonya iskola  Kertészleves  Savanyú  Zúzapörkölt | Majonézes öntet  Rántott sajt  Francia hagymaleves  bulgur köret | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Erőleves  Finom főzelék  Fokhagymás Apróhús | Székelykáposzta  Kenyér (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 g  fehérje 31,4 g cukor 18,5 g  zsír 18,3 g só 3,2 g  telített zsír 0 g | energia 459 kcal szénhidr.26,5 g  fehérje 27,1 g cukor 0,4 g  zsír 6,3 g só 6,2 g  telített zsír 0 g | energia 1020 kcal szénhidr.39,7 g  fehérje 42,2 g cukor 0 g  zsír 35,4 g só 6,4 g  telített zsír 3 g | energia 1309 kcal szénhidr.181,3 g  fehérje 45,7 g cukor 32,9 g  zsír 32,7 g só 6,8 g  telített zsír 0 g | energia 674 kcal szénhidr.70,4 g  fehérje 25,2 g cukor 4,9 g  zsír 15,1 g só 8,2 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics iskola  Paradicsom | Mandarin  Tejszelet | Lekváros kenyér | zabszelet  banán | Meggyes táska (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* | *Allergének:* glutén | *Allergének:* | *Allergének:* |
| energia 298 kcal szénhidr.51 g  fehérje 11,7 g cukor 0,7 g  zsír 5,1 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 170 kcal szénhidr.25,7 g  fehérje 3 g cukor 7 g  zsír 5,2 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 309 kcal szénhidr.67 g  fehérje 7,9 g cukor 18 g  zsír 1,5 g só 1,4 g  telített zsír 0 g | energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia 277 kcal szénhidr.56,6 g  fehérje 5,2 g cukor 9,5 g  zsír 4,3 g só 0,5 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!