

2021.FEBRUÁR 22-26

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Sajtkrémes levél | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Lapka sajtMargarinPóréhagyma iskola | KaramellBriós(teljes kiőrlésű) | Fejes saláta iskolaGyümölcsteaMargarinPizza sonkaZsemle (teljes kiőrlésű) | KakaóAlmaKifliSajtkrém |
| *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 237 kcal szénhidr.39,5 gfehérje 7,5 g cukor 10,1 gzsír 5,4 g só 1,5 gtelített zsír 0,6 g | energia 142 kcal szénhidr.19,5 gfehérje 7,3 g cukor 8 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 279 kcal szénhidr.48 gfehérje 11,6 g cukor 18,6 gzsír 4 g só 3,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 382 kcal szénhidr.58,8 gfehérje 14,3 g cukor 17,6 gzsír 9,8 g só 1,1 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaBabgulyásTúrós tészta | KertészlevesFőtt burgonyaZúzapörköltSavanyú | Rántott sajtFrancia hagymalevesbulgur köretMajonézes öntet | Kenyér (teljes kiőrlésű)ErőlevesFinom főzelékFokhagymás Apróhús | Kenyér (teljes kiőrlésű)LebbencslevesSzékelykáposzta |
| *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia 705 kcal szénhidr.90,2 gfehérje 32,1 g cukor 23,5 gzsír 19,4 g só 3,3 gtelített zsír 0 g | energia 543 kcal szénhidr.43 gfehérje 29,3 g cukor 2,4 gzsír 6,5 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 856 kcal szénhidr.79,9 gfehérje 30,8 g cukor 16,7 gzsír 26 g só 6,3 gtelített zsír 0 g | energia 758 kcal szénhidr.83,7 gfehérje 29,1 g cukor 4,9 gzsír 16 g só 8,2 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | MelegszendvicsParadicsom | MandarinTejszelet | Lekváros kenyér | BanánZabszelet | Meggyes táska (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:*  | *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:*  |
| energia 300 kcal szénhidr.51,4 gfehérje 11,8 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 469 kcal szénhidr.101,3 gfehérje 17 g cukor 16,2 gzsír 7,6 g só 0,5 gtelített zsír 0 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!