

2021.FEBRUÁR 22-26

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Sajtkrémes levél | Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Lapka sajt  Margarin  Póréhagyma iskola | Karamell  Briós(teljes kiőrlésű) | Fejes saláta iskola  Gyümölcstea  Margarin  Pizza sonka  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Kakaó  Alma  Kifli  Sajtkrém |
| *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 237 kcal szénhidr.39,5 g  fehérje 7,5 g cukor 10,1 g  zsír 5,4 g só 1,5 g  telített zsír 0,6 g | energia 142 kcal szénhidr.19,5 g  fehérje 7,3 g cukor 8 g  zsír 3,8 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 279 kcal szénhidr.48 g  fehérje 11,6 g cukor 18,6 g  zsír 4 g só 3,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 382 kcal szénhidr.58,8 g  fehérje 14,3 g cukor 17,6 g  zsír 9,8 g só 1,1 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Babgulyás  Túrós tészta | Kertészleves  Főtt burgonya  Zúzapörkölt  Savanyú | Rántott sajt  Francia hagymaleves  bulgur köret  Majonézes öntet | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Erőleves  Finom főzelék  Fokhagymás Apróhús | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Lebbencsleves  Székelykáposzta |
| *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 g  fehérje 32,1 g cukor 23,5 g  zsír 19,4 g só 3,3 g  telített zsír 0 g | energia 543 kcal szénhidr.43 g  fehérje 29,3 g cukor 2,4 g  zsír 6,5 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 856 kcal szénhidr.79,9 g  fehérje 30,8 g cukor 16,7 g  zsír 26 g só 6,3 g  telített zsír 0 g | energia 758 kcal szénhidr.83,7 g  fehérje 29,1 g cukor 4,9 g  zsír 16 g só 8,2 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics  Paradicsom | Mandarin  Tejszelet | Lekváros kenyér | Banán  Zabszelet | 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 g  fehérje 11,8 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 469 kcal szénhidr.101,3 g  fehérje 17 g cukor 16,2 g  zsír 7,6 g só 0,5 g  telített zsír 0 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!