

2021.AUGUSZTUS 30 - SZEPTEMBER 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai |  |  | KakaóKifliVajkrém | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Margarin Paradicsom  | Tej Kakaós foszlós kalács |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 355 kcal szénhidr.43,6 gfehérje 12,4 g cukor 5,3 gzsír 17 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 191 kcal szénhidr.38,8 gfehérje 5 g cukor 9,4 gzsír 1,4 g só 0,6 gtelített zsír 0,6 g | energia 352 kcal szénhidr.50,1 gfehérje 12 g cukor 9,8 gzsír 11,8 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 193 kcal szénhidr.39,8 gfehérje 5,2 g cukor 9,1 gzsír 1,3 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 228 kcal szénhidr.36,3 gfehérje 10,4 g cukor 4,5 gzsír 6,9 g só 0,4 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | Banán Szilvalekváros gombócRagu leves | Savanyú Zellerkrém levespaprikás burgonya  | Lecsós csirkecombTarhonya Lebbencsleves | Fasírozott Kenyér (teljes kiőrlésű)ErőlevesLencsefőzelék | GyümölcslevesRakott karfiol |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 932 kcal szénhidr.154,6 gfehérje 28,1 g cukor 0,9 gzsír 7,7 g só 5,2 gtelített zsír 0 g | energia 827 kcal szénhidr.93 gfehérje 32,8 g cukor 1,5 gzsír 24,3 g só 6 gtelített zsír 0 g | energia 891 kcal szénhidr.95,8 gfehérje 57,8 g cukor 1,8 gzsír 13,9 g só 5,7 gtelített zsír 0 g | energia 911 kcal szénhidr.99,7 gfehérje 47,8 g cukor 3,4 gzsír 18,6 g só 5,2 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 |  |  | Paprika KörözöttRozskenyér  | Kefír iskolaTepertős pogácsa | KörteMüzli szelet gyümölcsös |
| *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab |
| 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 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 86 kcal szénhidr.8,9 gfehérje 4,4 g cukor 0,7 gzsír 3,7 g só 0,4 gtelített zsír 0 g | energia 181 kcal szénhidr.23,5 gfehérje 6,7 g cukor 1,2 gzsír 10,1 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 78 kcal szénhidr.18 gfehérje 0,6 g cukor 0 gzsír 0 g só 0 gtelített zsír 0 g |

 Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!