

2021.AUGUSZTUS 30 - SZEPTEMBER 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai |  |  | Kakaó  Kifli  Vajkrém | Felvágott  Gyümölcstea  Kenyér (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 g  fehérje 12,4 g cukor 5,3 g  zsír 17 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 191 kcal szénhidr.38,8 g  fehérje 5 g cukor 9,4 g  zsír 1,4 g só 0,6 g  telített zsír 0,6 g | energia 352 kcal szénhidr.50,1 g  fehérje 12 g cukor 9,8 g  zsír 11,8 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 193 kcal szénhidr.39,8 g  fehérje 5,2 g cukor 9,1 g  zsír 1,3 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 228 kcal szénhidr.36,3 g  fehérje 10,4 g cukor 4,5 g  zsír 6,9 g só 0,4 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Banán  Szilvalekváros gombóc  Ragu leves | Savanyú  Zellerkrém leves  paprikás burgonya | Lecsós csirkecomb  Tarhonya  Lebbencsleves | Fasírozott  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Erőleves  Lencsefőzelék | Gyümölcsleves  Rakott 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 g  fehérje 28,1 g cukor 0,9 g  zsír 7,7 g só 5,2 g  telített zsír 0 g | energia 827 kcal szénhidr.93 g  fehérje 32,8 g cukor 1,5 g  zsír 24,3 g só 6 g  telített zsír 0 g | energia 891 kcal szénhidr.95,8 g  fehérje 57,8 g cukor 1,8 g  zsír 13,9 g só 5,7 g  telített zsír 0 g | energia 911 kcal szénhidr.99,7 g  fehérje 47,8 g cukor 3,4 g  zsír 18,6 g só 5,2 g  telített zsír 0 g | energia 607 kcal szénhidr.72 g  fehérje 25,3 g cukor 25 g  zsír 15 g só 2,5 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna |  |  | Paprika  Körözött  Rozskenyér | Kefír iskola  Tepertős pogácsa | Körte  Müzli 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 g  fehérje 6,7 g cukor 13,5 g  zsír 1,8 g só 0,5 g  telített zsír 0 g | energia 147 kcal szénhidr.28,6 g  fehérje 4,7 g cukor 12,2 g  zsír 1,2 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 86 kcal szénhidr.8,9 g  fehérje 4,4 g cukor 0,7 g  zsír 3,7 g só 0,4 g  telített zsír 0 g | energia 181 kcal szénhidr.23,5 g  fehérje 6,7 g cukor 1,2 g  zsír 10,1 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 78 kcal szénhidr.18 g  fehérje 0,6 g cukor 0 g  zsír 0 g só 0 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!