

2021.AUGUSZTUS 30 - SZEPTEMBER 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai |  |  | KakaóKifliVajkrém | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)MargarinParadicsom | 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 195 kcal szénhidr.39,8 gfehérje 5 g cukor 10,4 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 200 kcal szénhidr.41,2 gfehérje 5,3 g cukor 10,1 gzsír 1,4 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 252 kcal szénhidr.41,3 gfehérje 11 g cukor 5,4 gzsír 7,5 g só 0,4 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd |  |  | LebbencslevesTarhonyaLecsós csirkecomb | ErőlevesLencsefőzelékFasírozott | GyümölcslevesRakott kelkáposzta |
| *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 316 kcal szénhidr.53,2 gfehérje 14,2 g cukor 0,9 gzsír 4,3 g só 2,2 gtelített zsír 0 g | energia 874 kcal szénhidr.102,2 gfehérje 34,1 g cukor 1,5 gzsír 24,4 g só 6 gtelített zsír 0 g | energia 959 kcal szénhidr.109,1 gfehérje 59,6 g cukor 1,8 gzsír 14,1 g só 5,7 gtelített zsír 0 g | energia 787 kcal szénhidr.71 gfehérje 45,1 g cukor 3,4 gzsír 18,6 g só 4,4 gtelített zsír 0 g | energia 627 kcal szénhidr.78,4 gfehérje 24,5 g cukor 25 gzsír 14,7 g só 2,6 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna |  |  | KörözöttPaprika Rozskenyér | KefírTepertős 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 230 kcal szénhidr.37 gfehérje 8,5 g cukor 0,8 gzsír 4,6 g só 1,2 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 91 kcal szénhidr.21 gfehérje 0,7 g cukor 0 gzsír 0 g só 0 gtelített zsír 0 g |

 Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!