

2021.AUGUSZTUS 30 - SZEPTEMBER 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 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 195 kcal szénhidr.39,8 g  fehérje 5 g cukor 10,4 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 200 kcal szénhidr.41,2 g  fehérje 5,3 g cukor 10,1 g  zsír 1,4 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 252 kcal szénhidr.41,3 g  fehérje 11 g cukor 5,4 g  zsír 7,5 g só 0,4 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd |  |  | Lebbencsleves  Tarhonya  Lecsós csirkecomb | Erőleves  Lencsefőzelék  Fasírozott | Gyümölcsleves  Rakott 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 g  fehérje 14,2 g cukor 0,9 g  zsír 4,3 g só 2,2 g  telített zsír 0 g | energia 874 kcal szénhidr.102,2 g  fehérje 34,1 g cukor 1,5 g  zsír 24,4 g só 6 g  telített zsír 0 g | energia 959 kcal szénhidr.109,1 g  fehérje 59,6 g cukor 1,8 g  zsír 14,1 g só 5,7 g  telített zsír 0 g | energia 787 kcal szénhidr.71 g  fehérje 45,1 g cukor 3,4 g  zsír 18,6 g só 4,4 g  telített zsír 0 g | energia 627 kcal szénhidr.78,4 g  fehérje 24,5 g cukor 25 g  zsír 14,7 g só 2,6 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna |  |  | Körözött  Paprika  Rozskenyér | Kefír  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 230 kcal szénhidr.37 g  fehérje 8,5 g cukor 0,8 g  zsír 4,6 g só 1,2 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 91 kcal szénhidr.21 g  fehérje 0,7 g cukor 0 g  zsír 0 g só 0 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!