

2021.SZEPTEMBER 13-17

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Pudingos levél | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)MargarinUborka | TejeskávéPizza | GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Halrudacska | Tej Kifli |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén, tej, tojások |
| energia 110 kcal szénhidr.11,5 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 192 kcal szénhidr.39,6 gfehérje 5,2 g cukor 10,1 gzsír 1,3 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 128 kcal szénhidr.19,1 gfehérje 5,8 g cukor 9,4 gzsír 3 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 366 kcal szénhidr.39 gfehérje 27,1 g cukor 10,1 gzsír 11,1 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 254 kcal szénhidr.41 gfehérje 11,4 g cukor 1,2 gzsír 5,2 g só 0,8 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | Fejes saláta iskolaAlföldi húslevesBurgonyás tészta | ABC levesRizs köretMexikói csirketokány | Kenyér (teljes kiőrlésű)Borsóleves Kelkáposzta főzelékSült kolbász | HúslevesGyümölcsmártásFőtt húskenyér | Brokkoli krémlevesOlasz rakott tészta |
| *Allergének:* glutén, mustár, 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 732 kcal szénhidr.97,9 gfehérje 25,1 g cukor 9,3 gzsír 8,3 g só 6,5 gtelített zsír 0 g | energia 676 kcal szénhidr.80,6 gfehérje 29,3 g cukor 0,7 gzsír 6,8 g só 5,7 gtelített zsír 0 g | energia 909 kcal szénhidr.82,6 gfehérje 28,3 g cukor 0,1 gzsír 34,4 g só 4,6 gtelített zsír 0 g | energia 454 kcal szénhidr.56,9 gfehérje 27,4 g cukor 20,8 gzsír 12,9 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 642 kcal szénhidr.76,8 gfehérje 38,3 g cukor 0,3 gzsír 19,6 g só 4 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Kifli /teljes kiőrlésű/Lapka sajtParadicsom | TúrórudiAlma | Kenyér (teljes kiőrlésű)Paprika Vajkrém | Póréhagyma iskolaTojáskrémRozskenyér | Almás rétes |
| *Allergének:*  | *Allergének:* diófélék, földimogyoró | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* diófélék, glutén, tej |
| energia 166 kcal szénhidr.23,7 gfehérje 6,6 g cukor 0,2 gzsír 4,9 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 41 kcal szénhidr.8,2 gfehérje 0,5 g cukor 8,4 gzsír 0,5 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 225 kcal szénhidr.34 gfehérje 5,6 g cukor 0,7 gzsír 7,4 g só 1 gtelített zsír 0 g | energia 235 kcal szénhidr.32,3 gfehérje 10,2 g cukor 0 gzsír 6,1 g só 2,2 gtelített zsír 0,3 g | energia 122 kcal szénhidr.20,1 gfehérje 2,2 g cukor 5,8 gzsír 4 g só 0,2 gtelített zsír 0 g |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!