

2021.SZEPTEMBER 13-17

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Pudingos levél | Felvágott  Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Margarin  Uborka | Tejeskávé  Pizza | Gyümölcstea  Kenyér (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 g  fehérje 7,3 g cukor 0 g  zsír 3,8 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 192 kcal szénhidr.39,6 g  fehérje 5,2 g cukor 10,1 g  zsír 1,3 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 128 kcal szénhidr.19,1 g  fehérje 5,8 g cukor 9,4 g  zsír 3 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 366 kcal szénhidr.39 g  fehérje 27,1 g cukor 10,1 g  zsír 11,1 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 254 kcal szénhidr.41 g  fehérje 11,4 g cukor 1,2 g  zsír 5,2 g só 0,8 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Fejes saláta iskola  Alföldi húsleves  Burgonyás tészta | ABC leves  Rizs köret  Mexikói csirketokány | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Borsóleves  Kelkáposzta főzelék  Sült kolbász | Húsleves  Gyümölcsmártás  Főtt hús  kenyér | Brokkoli krémleves  Olasz 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 g  fehérje 25,1 g cukor 9,3 g  zsír 8,3 g só 6,5 g  telített zsír 0 g | energia 676 kcal szénhidr.80,6 g  fehérje 29,3 g cukor 0,7 g  zsír 6,8 g só 5,7 g  telített zsír 0 g | energia 909 kcal szénhidr.82,6 g  fehérje 28,3 g cukor 0,1 g  zsír 34,4 g só 4,6 g  telített zsír 0 g | energia 454 kcal szénhidr.56,9 g  fehérje 27,4 g cukor 20,8 g  zsír 12,9 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 642 kcal szénhidr.76,8 g  fehérje 38,3 g cukor 0,3 g  zsír 19,6 g só 4 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Kifli /teljes kiőrlésű/  Lapka sajt  Paradicsom | Túrórudi  Alma | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Paprika  Vajkrém | Póréhagyma iskola  Tojáskrém  Rozskenyér | Almás rétes |
| *Allergének:* | *Allergének:* diófélék, földimogyoró | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* diófélék, glutén, tej |
| energia 166 kcal szénhidr.23,7 g  fehérje 6,6 g cukor 0,2 g  zsír 4,9 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 41 kcal szénhidr.8,2 g  fehérje 0,5 g cukor 8,4 g  zsír 0,5 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 225 kcal szénhidr.34 g  fehérje 5,6 g cukor 0,7 g  zsír 7,4 g só 1 g  telített zsír 0 g | energia 235 kcal szénhidr.32,3 g  fehérje 10,2 g cukor 0 g  zsír 6,1 g só 2,2 g  telített zsír 0,3 g | energia 122 kcal szénhidr.20,1 g  fehérje 2,2 g cukor 5,8 g  zsír 4 g só 0,2 g  telített zsír 0 g |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!