

2021.SZEPTEMBER 20-24

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Pizzás copf | GyümölcsteaCsirkemell sonkaKenyér (teljes kiőrlésű)Margarin Póréhagyma iskola | KakaóKifli | GyümölcsteaKígyóuborkaZsemle (teljes kiőrlésű)Csibefasírt  | Karamell Margarin Sajtos kifli |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén | *Allergének:* tej |
| energia 401 kcal szénhidr.66,5 gfehérje 13,8 g cukor 12 gzsír 20,8 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 220 kcal szénhidr.37,9 gfehérje 11,1 g cukor 9,1 gzsír 1,7 g só 0,9 gtelített zsír 0,6 g | energia 287 kcal szénhidr.49 gfehérje 11,4 g cukor 9,2 gzsír 5,2 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 360 kcal szénhidr.52,2 gfehérje 11,3 g cukor 9,4 gzsír 11,4 g só 1,2 gtelített zsír 0 g | energia 339 kcal szénhidr.48 gfehérje 15,3 g cukor 8 gzsír 8,5 g só 0,3 gtelített zsír 0,6 g |
| Ebéd | Húsgombóc Paradicsom mártás Kenyér (teljes kiőrlésű)Zöldség leves  | Túrós tészta ErőlevesVajasgaluska | Bableves iskolásSavanyú Sülttarja iskolásBurgonyapüré | Húsleves tojás iskolaKenyér (teljes kiőrlésű)Finom főzelék | Francia hagymalevesRizsGombás baromfi tokány |
| *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, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia 718 kcal szénhidr.84,9 gfehérje 32,8 g cukor 20 gzsír 14,3 g só 6,6 gtelített zsír 0 g | energia 747 kcal szénhidr.94,6 gfehérje 30,1 g cukor 10,7 gzsír 22,8 g só 3 gtelített zsír 2,4 g | energia 603 kcal szénhidr.50,3 gfehérje 30,5 g cukor 1,3 gzsír 10,4 g só 5 gtelített zsír 0,6 g | energia 726 kcal szénhidr.73,5 gfehérje 37,6 g cukor 16,1 gzsír 17,1 g só 4,9 gtelített zsír 0 g | energia 672 kcal szénhidr.69,7 gfehérje 29,9 g cukor 0,5 gzsír 13,8 g só 5,5 gtelített zsír 3 g |
| Uzsonna | Lekváros kenyér  | Mustár SzőlőKifli /teljes kiőrlésű/Virsli  | Puding | GabonapehelyTej  | Dió iskolaTejszelet |
| *Allergének:* glutén | *Allergének:* mustár, szójabab | *Allergének:*  | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, tej | *Allergének:* diófélék |
| energia 309 kcal szénhidr.67 gfehérje 7,9 g cukor 18 gzsír 1,5 g só 1,4 gtelített zsír 0 g | energia 297 kcal szénhidr.23,6 gfehérje 12,1 g cukor 0,2 gzsír 14,2 g só 1,7 gtelített zsír 0 g | energia 99 kcal szénhidr.11 gfehérje 2,3 g cukor 8 gzsír 2,4 g só 0,2 gtelített zsír 0 g | energia 245 kcal szénhidr.35,9 gfehérje 11 g cukor 7,9 gzsír 5,6 g só 0,6 gtelített zsír 0 g | energia 239 kcal szénhidr.15,2 gfehérje 5,8 g cukor 7 gzsír 16,6 g só 0 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!