

2021.SZEPTEMBER 20-24

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Pizzás copf | Gyümölcstea  Csirkemell sonka  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Margarin  Póréhagyma iskola | Kakaó  Kifli | Gyümölcstea  Uborka  Zsemle (teljes kiőrlésű)  Csibefasírt | Karamell  Margarin  Sajtos kifli |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén | *Allergének:* tej |
| energia 476 kcal szénhidr.66,5 g  fehérje 13,8 g cukor 12 g  zsír 20,8 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 225 kcal szénhidr.38,9 g  fehérje 11,1 g cukor 10,1 g  zsír 1,7 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 287 kcal szénhidr.49 g  fehérje 11,4 g cukor 9,2 g  zsír 5,2 g só 0,8 g  telített zsír 0 g | energia 364 kcal szénhidr.53,2 g  fehérje 11,3 g cukor 10,4 g  zsír 11,4 g só 1,2 g  telített zsír 0 g | energia 339 kcal szénhidr.48 g  fehérje 15,3 g cukor 8 g  zsír 8,5 g só 0,3 g  telített zsír 0,6 g |
| Ebéd | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Zöldség leves  Húsgombóc  Paradicsom mártás | Erőleves  Vajasgaluska  Túrós tészta | Sülttarja iskolás  Bableves  Burgonyapüré  Savanyú | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Tojás  Húsleves  Finom főzelék | Francia hagymaleves  Rizs köret  Gombás 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 657 kcal szénhidr.84,6 g  fehérje 28 g cukor 20,4 g  zsír 10 g só 6,5 g  telített zsír 0 g | energia 710 kcal szénhidr.99,4 g  fehérje 27,1 g cukor 15,7 g  zsír 18,1 g só 2,9 g  telített zsír 0,2 g | energia 606 kcal szénhidr.51 g  fehérje 30,6 g cukor 1,3 g  zsír 10,4 g só 5 g  telített zsír 0,6 g | energia 726 kcal szénhidr.73,5 g  fehérje 37,6 g cukor 16,9 g  zsír 17,1 g só 4,9 g  telített zsír 0 g | energia 705 kcal szénhidr.77 g  fehérje 30,6 g cukor 0,5 g  zsír 13,9 g só 5,5 g  telített zsír 3 g |
| Uzsonna | Lekváros kenyér | Mustár  Szőlő  Kifli /teljes kiőrlésű/  virsli | Puding | Gabonapehely  Tej | Dió  Tejszelet |
| *Allergének:* glutén | *Allergének:* mustár, szójabab | *Allergének:* | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, tej | *Allergének:* diófélék |
| energia 309 kcal szénhidr.67 g  fehérje 7,9 g cukor 18 g  zsír 1,5 g só 1,4 g  telített zsír 0 g | energia 460 kcal szénhidr.23,7 g  fehérje 19,6 g cukor 0,2 g  zsír 26,2 g só 2,3 g  telített zsír 0 g | energia 99 kcal szénhidr.11 g  fehérje 2,3 g cukor 8 g  zsír 2,4 g só 0,2 g  telített zsír 0 g | energia 245 kcal szénhidr.35,9 g  fehérje 11 g cukor 7,9 g  zsír 5,6 g só 0,6 g  telített zsír 0 g | energia 239 kcal szénhidr.15,2 g  fehérje 5,8 g cukor 7 g  zsír 16,6 g só 0 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!