

2021.SZEPTEMBER 20-24

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Pizzás copf | GyümölcsteaCsirkemell sonkaKenyér (teljes kiőrlésű)MargarinPóréhagyma iskola | KakaóKifli | GyümölcsteaUborkaZsemle (teljes kiőrlésű)Csibefasírt | KaramellMargarinSajtos kifli |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén | *Allergének:* tej |
| energia 476 kcal szénhidr.66,5 gfehérje 13,8 g cukor 12 gzsír 20,8 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 225 kcal szénhidr.38,9 gfehérje 11,1 g cukor 10,1 gzsír 1,7 g só 0,8 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 364 kcal szénhidr.53,2 gfehérje 11,3 g cukor 10,4 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 | Kenyér (teljes kiőrlésű)Zöldség leves Húsgombóc Paradicsom mártás | ErőlevesVajasgaluskaTúrós tészta | Sülttarja iskolásBablevesBurgonyapüréSavanyú | Kenyér (teljes kiőrlésű)TojásHúslevesFinom főzelék | Francia hagymalevesRizs köretGombás 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 gfehérje 28 g cukor 20,4 gzsír 10 g só 6,5 gtelített zsír 0 g | energia 710 kcal szénhidr.99,4 gfehérje 27,1 g cukor 15,7 gzsír 18,1 g só 2,9 gtelített zsír 0,2 g | energia 606 kcal szénhidr.51 gfehérje 30,6 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 16,9 gzsír 17,1 g só 4,9 gtelített zsír 0 g | energia 705 kcal szénhidr.77 gfehérje 30,6 g cukor 0,5 gzsír 13,9 g só 5,5 gtelített zsír 3 g |
| Uzsonna | Lekváros kenyér | Mustár SzőlőKifli /teljes kiőrlésű/virsli | Puding | GabonapehelyTej  | DióTejszelet |
| *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 460 kcal szénhidr.23,7 gfehérje 19,6 g cukor 0,2 gzsír 26,2 g só 2,3 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!