

2021.SZEPTEMBER 6-10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) | Felvágott Retek iskolaGyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Margarin  | KakaóSajtos kifli | Paprika Sajtkrém GyümölcsteaRozskenyér  | Tejeskávé Sajtos pogácsa (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén, tej |
| energia 384 kcal szénhidr.67,4 gfehérje 14,5 g cukor 14,4 gzsír 10,1 g só 0,9 gtelített zsír 0 g | energia 189 kcal szénhidr.38,9 gfehérje 5,3 g cukor 9,1 gzsír 1,3 g só 0,9 gtelített zsír 0,6 g | energia 335 kcal szénhidr.48 gfehérje 15,3 g cukor 8 gzsír 8,1 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 111 kcal szénhidr.17,7 gfehérje 2,5 g cukor 9,1 gzsír 2,9 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 302 kcal szénhidr.31,3 gfehérje 5,8 g cukor 12,9 gzsír 17,4 g só 0,8 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaBabgulyásSajtos-sonkás makaróni | Főtt burgonya iskolaKaralábéleves Savanyú Pirított máj | Bakonyi sertésszelet Daragaluska levesRizs | Kenyér (teljes kiőrlésű)TojáslevesZöldbab főzelékPulykapörkölt  | BorsostokányKertészleves Tészta |
| *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, 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 479 kcal szénhidr.22,4 gfehérje 21,6 g cukor 8,5 gzsír 19,2 g só 3,5 gtelített zsír 0 g | energia 422 kcal szénhidr.29,6 gfehérje 26,5 g cukor 1,8 gzsír 9,3 g só 6,1 gtelített zsír 0 g | energia 730 kcal szénhidr.77,4 gfehérje 28,6 g cukor 1,4 gzsír 14,2 g só 4,5 gtelített zsír 0 g | energia 727 kcal szénhidr.64,6 gfehérje 32,1 g cukor 1,7 gzsír 17,8 g só 4,2 gtelített zsír 0 g | energia 609 kcal szénhidr.71,7 gfehérje 33,4 g cukor 0 gzsír 11,7 g só 4,8 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics iskolaParadicsom  | Gyümölcsös joghurtÖkörszem | Lekváros kenyér  | Hot-dog | Túrókrém Háztartási keksz |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* tej |
| energia 298 kcal szénhidr.51 gfehérje 11,7 g cukor 0,7 gzsír 5,1 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 358 kcal szénhidr.59,1 gfehérje 14,4 g cukor 22 gzsír 7,2 g só 0,6 gtelített zsír 0 g | energia 309 kcal szénhidr.67 gfehérje 7,9 g cukor 18 gzsír 1,5 g só 1,4 gtelített zsír 0 g | energia 312 kcal szénhidr.30,4 gfehérje 12,2 g cukor 1,6 gzsír 13,4 g só 1,5 gtelített zsír 0 g | energia 169 kcal szénhidr.15,4 gfehérje 10,7 g cukor 7 gzsír 7,6 g só 0,1 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!