

2021.SZEPTEMBER 6-10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) | Felvágott GyümölcsteaKenyér (teljes kiőrlésű)Margarin Retek | KakaóSajtos kifli | GyümölcsteaPaprika SajtkrémRozskenyér | 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 193 kcal szénhidr.39,9 gfehérje 5,3 g cukor 10,1 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 277 kcal szénhidr.47,4 gfehérje 7,4 g cukor 10,1 gzsír 5,2 g só 1,2 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 | KaralábélevesFőtt burgonyaPirított májSavanyú | Daragaluska levesRizs köretBakonyi sertésszelet | Kenyér (teljes kiőrlésű)TojáslevesZöldbabfőzelékPulykapörkölt | KertészlevesFőtt tésztaBorsostokány |
| *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 488 kcal szénhidr.22,5 gfehérje 21,6 g cukor 8,5 gzsír 19,2 g só 3,5 gtelített zsír 0 g | energia 507 kcal szénhidr.46,1 gfehérje 28,8 g cukor 1,8 gzsír 9,5 g só 6,1 gtelített zsír 0 g | energia 771 kcal szénhidr.85,3 gfehérje 29,2 g cukor 1,4 gzsír 14,1 g só 4,5 gtelített zsír 0 g | energia 710 kcal szénhidr.64,6 gfehérje 32,1 g cukor 1,7 gzsír 17,7 g só 4,2 gtelített zsír 0 g | energia 638 kcal szénhidr.79 gfehérje 34,9 g cukor 0,9 gzsír 12 g só 2,4 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | MelegszendvicsParadicsom | Joghurt (gyümölcsös) 125 gÖkörszem | Lekváros kenyér | Hot-dog | Háztartási kekszTúrókrém |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* tej |
| energia 300 kcal szénhidr.51,4 gfehérje 11,8 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!