

2021.SZEPTEMBER 6-10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) | Felvágott  Gyümölcstea  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Margarin  Retek | Kakaó  Sajtos kifli | Gyümölcstea  Paprika  Sajtkrém  Rozskenyér | 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 g  fehérje 14,5 g cukor 14,4 g  zsír 10,1 g só 0,9 g  telített zsír 0 g | energia 193 kcal szénhidr.39,9 g  fehérje 5,3 g cukor 10,1 g  zsír 1,3 g só 0,9 g  telített zsír 0,6 g | energia 335 kcal szénhidr.48 g  fehérje 15,3 g cukor 8 g  zsír 8,1 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 277 kcal szénhidr.47,4 g  fehérje 7,4 g cukor 10,1 g  zsír 5,2 g só 1,2 g  telített zsír 0 g | energia 302 kcal szénhidr.31,3 g  fehérje 5,8 g cukor 12,9 g  zsír 17,4 g só 0,8 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Babgulyás  Sajtos-sonkás makaróni | Karalábéleves  Főtt burgonya  Pirított máj  Savanyú | Daragaluska leves  Rizs köret  Bakonyi sertésszelet | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Tojásleves  Zöldbabfőzelék  Pulykapörkölt | Kertészleves  Főtt tészta  Borsostokány |
| *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 g  fehérje 21,6 g cukor 8,5 g  zsír 19,2 g só 3,5 g  telített zsír 0 g | energia 507 kcal szénhidr.46,1 g  fehérje 28,8 g cukor 1,8 g  zsír 9,5 g só 6,1 g  telített zsír 0 g | energia 771 kcal szénhidr.85,3 g  fehérje 29,2 g cukor 1,4 g  zsír 14,1 g só 4,5 g  telített zsír 0 g | energia 710 kcal szénhidr.64,6 g  fehérje 32,1 g cukor 1,7 g  zsír 17,7 g só 4,2 g  telített zsír 0 g | energia 638 kcal szénhidr.79 g  fehérje 34,9 g cukor 0,9 g  zsír 12 g só 2,4 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Melegszendvics  Paradicsom | Joghurt (gyümölcsös) 125 g  Ökörszem | Lekváros kenyér | Hot-dog | Háztartási keksz  Túrókrém |
| *Allergének:* glutén, szójabab, tej | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén, szójabab, tej, tojások | *Allergének:* tej |
| energia 300 kcal szénhidr.51,4 g  fehérje 11,8 g cukor 0,7 g  zsír 5,1 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 358 kcal szénhidr.59,1 g  fehérje 14,4 g cukor 22 g  zsír 7,2 g só 0,6 g  telített zsír 0 g | 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 312 kcal szénhidr.30,4 g  fehérje 12,2 g cukor 1,6 g  zsír 13,4 g só 1,5 g  telített zsír 0 g | energia 169 kcal szénhidr.15,4 g  fehérje 10,7 g cukor 7 g  zsír 7,6 g só 0,1 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!