

2021.NOVEMBER 1-5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai |  | Kakaó  Kakaós foszlós kalács | Gyümölcstea  Kifli  Margarin  Paradicsom  Pizza sonka | Gyümölcstea  Kifli  Kockasajt  Uborka | Tej  Pizza |
| *Allergének:* | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* tej |
| energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia 284 kcal szénhidr.49,3 g  fehérje 11 g cukor 13,4 g  zsír 7,5 g só 0,4 g  telített zsír 0 g | energia 253 kcal szénhidr.42,1 g  fehérje 11,1 g cukor 11,5 g  zsír 4,4 g só 1,2 g  telített zsír 0,6 g | energia 254 kcal szénhidr.41,6 g  fehérje 7,6 g cukor 11,3 g  zsír 6,5 g só 0,7 g  telített zsír 0 g | energia 110 kcal szénhidr.11,5 g  fehérje 7,3 g cukor 0 g  zsír 3,8 g só 0,3 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd |  | Párolt vegyes zöldség iskolás  Sült csirkecomb  Sajtkrémleves  Levesgyöngy | Káposztasaláta  Kertészleves  Főtt tészta  Sertéspörkölt | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Tojásleves  Burgonya főzelék  Csibefasírt | Gyümölcsleves  Rizs köret  Budapest csirketokány |
| *Allergének:* | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia 519 kcal szénhidr.16,6 g  fehérje 44,2 g cukor 0,7 g  zsír 22,1 g só 2 g  telített zsír 4,5 g | energia 715 kcal szénhidr.94,2 g  fehérje 35,2 g cukor 7,6 g  zsír 11,6 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 777 kcal szénhidr.91,7 g  fehérje 22,1 g cukor 1 g  zsír 20,3 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 712 kcal szénhidr.105 g  fehérje 27,9 g cukor 25,4 g  zsír 9,6 g só 2 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna |  | Alma  Háztartási keksz | Körözött  Paprika  Rozskenyér | Tejszelet | Mákospite |
| *Allergének:* | *Allergének:* | *Allergének:* glutén | *Allergének:* | *Allergének:* glutén, tej, tojások |
| energia kcal szénhidr. g  fehérje g cukor g  zsír g só g  telített zsír g | energia 66 kcal szénhidr.12,7 g  fehérje 1 g cukor 9,5 g  zsír 0,9 g só 0,1 g  telített zsír 0 g | energia 230 kcal szénhidr.37 g  fehérje 8,5 g cukor 0,8 g  zsír 4,6 g só 1,2 g  telített zsír 0 g | energia 108 kcal szénhidr.12,9 g  fehérje 2,1 g cukor 7 g  zsír 5,2 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 298 kcal szénhidr.31 g  fehérje 7,9 g cukor 17,5 g  zsír 14,9 g só 0,1 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!