

2021.NOVEMBER 1-5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai |  | KakaóKakaós foszlós kalács | GyümölcsteaKifliMargarinParadicsomPizza sonka | GyümölcsteaKifliKockasajtUborka | Tej Pizza |
| *Allergének:*  | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* tej |
| energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia 284 kcal szénhidr.49,3 gfehérje 11 g cukor 13,4 gzsír 7,5 g só 0,4 gtelített zsír 0 g | energia 253 kcal szénhidr.42,1 gfehérje 11,1 g cukor 11,5 gzsír 4,4 g só 1,2 gtelített zsír 0,6 g | energia 254 kcal szénhidr.41,6 gfehérje 7,6 g cukor 11,3 gzsír 6,5 g só 0,7 gtelített zsír 0 g | energia 110 kcal szénhidr.11,5 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd |  | Párolt vegyes zöldség iskolásSült csirkecombSajtkrémlevesLevesgyöngy | Káposztasaláta KertészlevesFőtt tésztaSertéspörkölt | Kenyér (teljes kiőrlésű)TojáslevesBurgonya főzelékCsibefasírt | GyümölcslevesRizs köretBudapest 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. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia 519 kcal szénhidr.16,6 gfehérje 44,2 g cukor 0,7 gzsír 22,1 g só 2 gtelített zsír 4,5 g | energia 715 kcal szénhidr.94,2 gfehérje 35,2 g cukor 7,6 gzsír 11,6 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 777 kcal szénhidr.91,7 gfehérje 22,1 g cukor 1 gzsír 20,3 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 712 kcal szénhidr.105 gfehérje 27,9 g cukor 25,4 gzsír 9,6 g só 2 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna |  | AlmaHáztartási keksz | KörözöttPaprika Rozskenyér | Tejszelet | Mákospite |
| *Allergének:*  | *Allergének:*  | *Allergének:* glutén | *Allergének:*  | *Allergének:* glutén, tej, tojások |
| energia kcal szénhidr. gfehérje g cukor gzsír g só gtelített zsír g | energia 66 kcal szénhidr.12,7 gfehérje 1 g cukor 9,5 gzsír 0,9 g só 0,1 gtelített zsír 0 g | energia 230 kcal szénhidr.37 gfehérje 8,5 g cukor 0,8 gzsír 4,6 g só 1,2 gtelített zsír 0 g | energia 108 kcal szénhidr.12,9 gfehérje 2,1 g cukor 7 gzsír 5,2 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 298 kcal szénhidr.31 gfehérje 7,9 g cukor 17,5 gzsír 14,9 g só 0,1 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!