

2021.NOVEMBER 8-12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Pizzás copf | Lilahagyma  Gyümölcstea  Margarin  Pizza sonka  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Karamell  Sajtos csiga | Gyümölcstea  virsli  Zsemle (teljes kiőrlésű)  Ketchup | Kakaó  Alma  Kifli /teljes kiőrlésű/  Sajtkrém |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, zeller | *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, szójabab | *Allergének:* tej |
| energia 476 kcal szénhidr.66,5 g  fehérje 13,8 g cukor 12 g  zsír 20,8 g só 0,5 g  telített zsír 0 g | energia 240 kcal szénhidr.39,5 g  fehérje 11 g cukor 10,6 g  zsír 3,8 g só 0,2 g  telített zsír 0,6 g | energia 338 kcal szénhidr.40 g  fehérje 11,7 g cukor 8,4 g  zsír 15,8 g só 0,2 g  telített zsír 0 g | energia 514 kcal szénhidr.39,9 g  fehérje 19,6 g cukor 10,9 g  zsír 25 g só 0, 2 g  telített zsír 0 g | energia 339 kcal szénhidr.49,9 g  fehérje 13,4 g cukor 16,6 g  zsír 9,1 g só 0,1 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Alma  Legényfogóleves  Dejós tészta | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Rizsleves  Húsgombóc  Paradicsom mártás | Erőleves  Hagymás tört burgonya  Töltött csirkecomb  Savanyú | Fokhagymás pulykaapróhús  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Kertészleves  Szárazbab főzelék | Ragu leves  Tarhonyás hús |
| *Allergének:* diófélék, glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia 691 kcal szénhidr.104,6 g  fehérje 21,1 g cukor 28,4 g  zsír 21,1 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 735 kcal szénhidr.99,3 g  fehérje 29,7 g cukor 21,3 g  zsír 8,9 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 583 kcal szénhidr.48,5 g  fehérje 34,7 g cukor 2,2 g  zsír 10 g só 2,4 g  telített zsír 0 g | energia 767 kcal szénhidr.63,4 g  fehérje 30,2 g cukor 1 g  zsír 17,1 g só 2,1 g  telített zsír 0 g | energia 788 kcal szénhidr.97,4 g  fehérje 45 g cukor 1,6 g  zsír 14,5 g só 2,7 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Majonéz iskola  Kifli  Halrudacska | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Mogyorókrém | Paradicsom  Májkrém  Rozskenyér | Banán  Nápolyi, keksz | Gyümölcslé /0,2l/  Müzli szelet gyümölcsös |
| *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* glutén | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* | *Allergének:* földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab |
| energia 341 kcal szénhidr.29,9 g  fehérje 26,6 g cukor 1,2 g  zsír 13 g só 0,6 g  telített zsír 0 g | energia 139 kcal szénhidr.28,6 g  fehérje 4,7 g cukor 0 g  zsír 0,8 g só 0,8 g  telített zsír 0 g | energia 304 kcal szénhidr.34,2 g  fehérje 7,3 g cukor 0 g  zsír 4,2 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 399 kcal szénhidr.81,9 g  fehérje 54,8 g cukor 11 g  zsír 3,9 g só 0,6 g  telített zsír 0 g | energia 900 kcal szénhidr.212 g  fehérje 5 g cukor 0 g  zsír 2 g só 0 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!