

2021.NOVEMBER 8-12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /11-14 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Pizzás copf | LilahagymaGyümölcsteaMargarinPizza sonkaZsemle (teljes kiőrlésű) | KaramellSajtos csiga | GyümölcsteavirsliZsemle (teljes kiőrlésű)Ketchup | KakaóAlmaKifli /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 gfehérje 13,8 g cukor 12 gzsír 20,8 g só 0,5 gtelített zsír 0 g | energia 240 kcal szénhidr.39,5 gfehérje 11 g cukor 10,6 gzsír 3,8 g só 0,2 gtelített zsír 0,6 g | energia 338 kcal szénhidr.40 gfehérje 11,7 g cukor 8,4 gzsír 15,8 g só 0,2 gtelített zsír 0 g | energia 514 kcal szénhidr.39,9 gfehérje 19,6 g cukor 10,9 gzsír 25 g só 0, 2 gtelített zsír 0 g | energia 339 kcal szénhidr.49,9 gfehérje 13,4 g cukor 16,6 gzsír 9,1 g só 0,1 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | AlmaLegényfogólevesDejós tészta | Kenyér (teljes kiőrlésű)RizslevesHúsgombóc Paradicsom mártás | ErőlevesHagymás tört burgonyaTöltött csirkecombSavanyú | Fokhagymás pulykaapróhúsKenyér (teljes kiőrlésű)KertészlevesSzárazbab főzelék | Ragu levesTarhonyás 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 gfehérje 21,1 g cukor 28,4 gzsír 21,1 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 735 kcal szénhidr.99,3 gfehérje 29,7 g cukor 21,3 gzsír 8,9 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 583 kcal szénhidr.48,5 gfehérje 34,7 g cukor 2,2 gzsír 10 g só 2,4 gtelített zsír 0 g | energia 767 kcal szénhidr.63,4 gfehérje 30,2 g cukor 1 gzsír 17,1 g só 2,1 gtelített zsír 0 g | energia 788 kcal szénhidr.97,4 gfehérje 45 g cukor 1,6 gzsír 14,5 g só 2,7 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Majonéz iskolaKifliHalrudacska | Kenyér (teljes kiőrlésű)Mogyorókrém | ParadicsomMájkrémRozskenyér | BanánNápolyi, 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 gfehérje 26,6 g cukor 1,2 gzsír 13 g só 0,6 gtelített zsír 0 g | energia 139 kcal szénhidr.28,6 gfehérje 4,7 g cukor 0 gzsír 0,8 g só 0,8 gtelített zsír 0 g | energia 304 kcal szénhidr.34,2 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 4,2 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 399 kcal szénhidr.81,9 gfehérje 54,8 g cukor 11 gzsír 3,9 g só 0,6 gtelített zsír 0 g | energia 900 kcal szénhidr.212 gfehérje 5 g cukor 0 gzsír 2 g só 0 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!