

2021.NOVEMBER 8-12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Pizzás copf | Lilahagyma GyümölcsteaMargarin Pizza sonkaZsemle (teljes kiőrlésű) | Karamell Sajtos csiga /50g/ | GyümölcsteaZsemle (teljes kiőrlésű)Virsli Ketchup  | Sajtkrém KakaóAlmaKifli |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, zeller | *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, szójabab | *Allergének:* glutén, tej, tojások |
| energia 401 kcal szénhidr.66,5 gfehérje 13,8 g cukor 12 gzsír 20,8 g só 0,5 gtelített zsír 0 g | energia 236 kcal szénhidr.38,5 gfehérje 11 g cukor 9,6 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 só0,1 gtelített zsír 0 g | energia 347 kcal szénhidr.38,8 gfehérje 12,1 g cukor 9,9 gzsír 13 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 364 kcal szénhidr.58,3 gfehérje 13,5 g cukor 17,6 gzsír 8,4 g só 0,5 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | Legényfogó leves AlmaDejós tészta | Húsgombóc Paradicsom mártás Rizsleves | Hagymás tört burgonyaSavanyú Töltött csirkecombErőleves | Fokhagymás pulykaapróhúsKertészleves Kenyér (teljes kiőrlésű)Szárazbabfőzelék | Tarhonyás húsRagu leves |
| *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 954 kcal szénhidr.124 gfehérje 37,4 g cukor 29,1 gzsír 30 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 642 kcal szénhidr.71,1 gfehérje 29,9 g cukor 20,9 gzsír 12,4 g só 2 gtelített zsír 0 g | energia 574 kcal szénhidr.28,9 gfehérje 40,4 g cukor 0,9 gzsír 17,6 g só 2,1 gtelített zsír 0 g | energia 767 kcal szénhidr.63,4 gfehérje 30,2 g cukor 0,1 gzsír 17,1 g só 2,3 gtelített zsír 0 g | energia 788 kcal szénhidr.97,4 gfehérje 45 g cukor 1,6 gzsír 14,5 g só 2,2 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Majonéz iskolaKifliHalrudacska | Kenyér (teljes kiőrlésű)Mogyorókrém | Májkrém Paradicsom Rozskenyér  | Banán Nápolyi, keksz | Gyümölcslé /0,2 l/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 158 kcal szénhidr.5,6 gfehérje 3,1 g cukor 0 gzsír 3,3 g só 0,5 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!