

2021.NOVEMBER 8-12

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Pizzás copf | Lilahagyma  Gyümölcstea  Margarin  Pizza sonka  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Karamell  Sajtos csiga /50g/ | Gyümölcstea  Zsemle (teljes kiőrlésű)  Virsli  Ketchup | Sajtkrém  Kakaó  Alma  Kifli |
| *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, zeller | *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, szójabab | *Allergének:* glutén, tej, tojások |
| energia 401 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 236 kcal szénhidr.38,5 g  fehérje 11 g cukor 9,6 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 só0,1 g  telített zsír 0 g | energia 347 kcal szénhidr.38,8 g  fehérje 12,1 g cukor 9,9 g  zsír 13 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 364 kcal szénhidr.58,3 g  fehérje 13,5 g cukor 17,6 g  zsír 8,4 g só 0,5 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Legényfogó leves  Alma  Dejós tészta | Húsgombóc  Paradicsom mártás  Rizsleves | Hagymás tört burgonya  Savanyú  Töltött csirkecomb  Erőleves | Fokhagymás pulykaapróhús  Kertészleves  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Szárazbabfőzelék | Tarhonyás hús  Ragu 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 g  fehérje 37,4 g cukor 29,1 g  zsír 30 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 642 kcal szénhidr.71,1 g  fehérje 29,9 g cukor 20,9 g  zsír 12,4 g só 2 g  telített zsír 0 g | energia 574 kcal szénhidr.28,9 g  fehérje 40,4 g cukor 0,9 g  zsír 17,6 g só 2,1 g  telített zsír 0 g | energia 767 kcal szénhidr.63,4 g  fehérje 30,2 g cukor 0,1 g  zsír 17,1 g só 2,3 g  telített zsír 0 g | energia 788 kcal szénhidr.97,4 g  fehérje 45 g cukor 1,6 g  zsír 14,5 g só 2,2 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Majonéz iskola  Kifli  Halrudacska | 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 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 158 kcal szénhidr.5,6 g  fehérje 3,1 g cukor 0 g  zsír 3,3 g só 0,5 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!