

2021.NOVEMBER 15-19

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej Szerelmes levél /tk./ | GyümölcsteaKígyóuborkaMargarin Pizza sonkaZsemle (teljes kiőrlésű) | KakaóSajtos stangli | Gyümölcsös joghurtHáztartási keksz | Tej Kakaós csiga (teljes kiőrlésű) |
| *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, tej, zeller | *Allergének:* tej | *Allergének:* tej | *Allergének:* glutén, tej, tojások |
| energia 110 kcal szénhidr.11,5 gfehérje 7,3 g cukor 0 gzsír 3,8 g só 0,3 gtelített zsír 0 g | energia 240 kcal szénhidr.38,9 gfehérje 11,4 g cukor 9,6 gzsír 3,9 g só 1,4 gtelített zsír 0,6 g | energia 261 kcal szénhidr.41,7 gfehérje 10,6 g cukor 9 gzsír 4,7 g só 0,9 gtelített zsír 0 g | energia 98 kcal szénhidr.14,9 gfehérje 4 g cukor 14,4 gzsír 1,5 g só 0,2 gtelített zsír 0 g | energia 384 kcal szénhidr.67,4 gfehérje 14,5 g cukor 14,4 gzsír 10,1 g só 0,9 gtelített zsír 0 g |
| Ebéd | Ragu levesTésztaBolognai szósz | Kertészleves Sült kolbászKenyér (teljes kiőrlésű)Kelkáposzta főzelék | Kenyér (teljes kiőrlésű)Gyümölcslé /0,2 l/Serpenyős burgonya  | Húsleves Kenyér (teljes kiőrlésű)Sóskafőtt hús | Körettészta iskolaBorsóleves Tejszínes csirkemelltokány |
| *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások, zeller |
| energia 656 kcal szénhidr.69,9 gfehérje 43 g cukor 1 gzsír 17,1 g só 4,3 gtelített zsír 0 g | energia 937 kcal szénhidr.84,6 gfehérje 28,9 g cukor 0,1 gzsír 34,5 g só 4,2 gtelített zsír 0 g | energia 1621 kcal szénhidr.311,8 gfehérje 36,8 g cukor 1,2 gzsír 12,4 g só 2,6 gtelített zsír 0 g | energia 608 kcal szénhidr.87,7 gfehérje 33,4 g cukor 30 gzsír 12,5 g só 4,4 gtelített zsír 0 g | energia 887 kcal szénhidr.93 gfehérje 39 g cukor 0 gzsír 9,9 g só 8,7 gtelített zsír 0 g |
| Uzsonna | Mandarin KifliLapka sajt | AlmaTúró rudi | Lilahagyma Kenyér (teljes kiőrlésű)Margarin  | Tojáskrém Kenyér (teljes kiőrlésű)Paradicsom  | Kiwi iskolásPerec |
| *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* diófélék, földimogyoró | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* glutén |
| energia 257 kcal szénhidr.43 gfehérje 7,8 g cukor 1,2 gzsír 5,5 g só 1,1 gtelített zsír 0 g | energia 141 kcal szénhidr.20,2 gfehérje 2,9 g cukor 19,5 gzsír 5,3 g só 0 gtelített zsír 0 g | energia 145 kcal szénhidr.29 gfehérje 4,7 g cukor 0 gzsír 1,2 g só 0,8 gtelített zsír 0,6 g | energia 226 kcal szénhidr.31,6 gfehérje 10,8 g cukor 0 gzsír 6,1 g só 2,1 gtelített zsír 0,3 g | energia 99 kcal szénhidr.19,4 gfehérje 2,2 g cukor 0 gzsír 1 g só 0 gtelített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!