

2021.NOVEMBER 15-19

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Iskolás /7-10 év/ | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| Tízórai | Tej  Szerelmes levél /tk./ | Gyümölcstea  Kígyóuborka  Margarin  Pizza sonka  Zsemle (teljes kiőrlésű) | Kakaó  Sajtos stangli | Gyümölcsös joghurt  Háztartási 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 g  fehérje 7,3 g cukor 0 g  zsír 3,8 g só 0,3 g  telített zsír 0 g | energia 240 kcal szénhidr.38,9 g  fehérje 11,4 g cukor 9,6 g  zsír 3,9 g só 1,4 g  telített zsír 0,6 g | energia 261 kcal szénhidr.41,7 g  fehérje 10,6 g cukor 9 g  zsír 4,7 g só 0,9 g  telített zsír 0 g | energia 98 kcal szénhidr.14,9 g  fehérje 4 g cukor 14,4 g  zsír 1,5 g só 0,2 g  telített zsír 0 g | energia 384 kcal szénhidr.67,4 g  fehérje 14,5 g cukor 14,4 g  zsír 10,1 g só 0,9 g  telített zsír 0 g |
| Ebéd | Ragu leves  Tészta  Bolognai szósz | Kertészleves  Sült kolbász  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Kelkáposzta főzelék | Kenyér (teljes kiőrlésű)  Gyümölcslé /0,2 l/  Serpenyős burgonya | Húsleves  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Sóska  főtt hús | Körettészta iskola  Borsóleves  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 g  fehérje 43 g cukor 1 g  zsír 17,1 g só 4,3 g  telített zsír 0 g | energia 937 kcal szénhidr.84,6 g  fehérje 28,9 g cukor 0,1 g  zsír 34,5 g só 4,2 g  telített zsír 0 g | energia 1621 kcal szénhidr.311,8 g  fehérje 36,8 g cukor 1,2 g  zsír 12,4 g só 2,6 g  telített zsír 0 g | energia 608 kcal szénhidr.87,7 g  fehérje 33,4 g cukor 30 g  zsír 12,5 g só 4,4 g  telített zsír 0 g | energia 887 kcal szénhidr.93 g  fehérje 39 g cukor 0 g  zsír 9,9 g só 8,7 g  telített zsír 0 g |
| Uzsonna | Mandarin  Kifli  Lapka sajt | Alma  Túró rudi | Lilahagyma  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Margarin | Tojáskrém  Kenyér (teljes kiőrlésű)  Paradicsom | Kiwi iskolás  Perec |
| *Allergének:* glutén, tej, tojások | *Allergének:* diófélék, földimogyoró | *Allergének:* glutén, tej | *Allergének:* glutén, mustár, tej, tojások | *Allergének:* glutén |
| energia 257 kcal szénhidr.43 g  fehérje 7,8 g cukor 1,2 g  zsír 5,5 g só 1,1 g  telített zsír 0 g | energia 141 kcal szénhidr.20,2 g  fehérje 2,9 g cukor 19,5 g  zsír 5,3 g só 0 g  telített zsír 0 g | energia 145 kcal szénhidr.29 g  fehérje 4,7 g cukor 0 g  zsír 1,2 g só 0,8 g  telített zsír 0,6 g | energia 226 kcal szénhidr.31,6 g  fehérje 10,8 g cukor 0 g  zsír 6,1 g só 2,1 g  telített zsír 0,3 g | energia 99 kcal szénhidr.19,4 g  fehérje 2,2 g cukor 0 g  zsír 1 g só 0 g  telített zsír 0 g |

Diétás étkezést nem biztosítunk! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!